KRAFT

comida y familia

IDEAS SABROSAS

Tarta ("Pie") Crujiente de Frutas con Miel

descubre la primavera

Más de 40 increíbles recetas para esta temporada

PRIMAVERA 2006 comidakraft.com

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
BUFFALO N.Y.
Permit #433

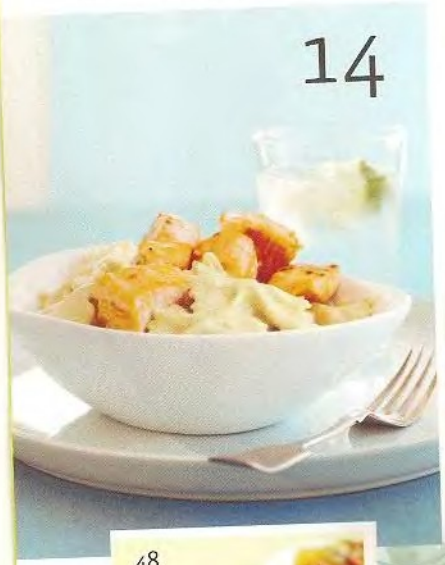
00418765

C-078

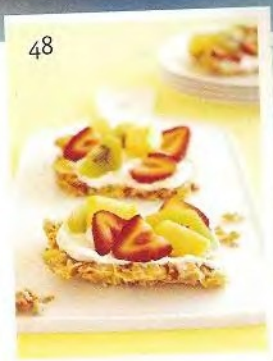
HC806 P27B29

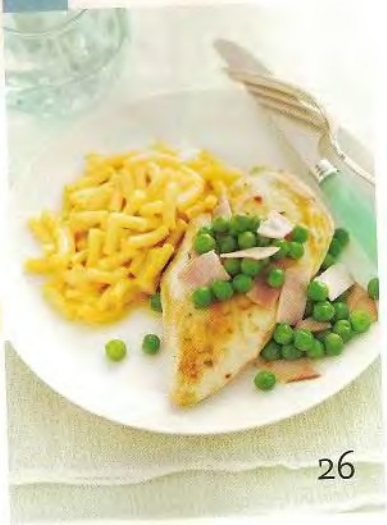
2228

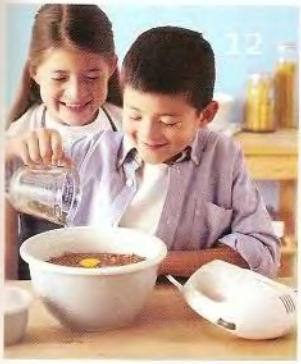
100300256


14

35


48


26



la comida

14> Pasta 1, 2, 3
Técnicas sencillas, opciones inteligentes y platos espectaculares

22> Ensaladas Instantáneas
Tres opciones súper rápidas para la comida

25> ¡Deli-ciosos!
Sándwiches tostados que satisfacen

26> El Secreto Está en la Salsa
Sencillos platos con carne que deleitarán a tu familia

28> Doble Tentación
Deliciosos postres hechos con *Jell-O*

31> Una Opción Inteligente
Una pechuga de pollo crujiente y sabrosa

32> Delicioso Equilibrio
Platos con menos grasa y calorías y ricos en sabor

el abc de la cocina

7> Lo Mejor de la Estación
Los favoritos de las Cocinas Kraft para la primavera

10> Paso a Paso
Prepara pechugas de pollo rellenas sin complicaciones

12> Los Niños Cocinan
Pastelitos fáciles de hacer y ¡con sorpresa!

celebremos

36> Pasión Española
Prepara un festín a todo color y sabor

43> Todo Florece en Primavera
Las Cocinas Kraft comparten sus platos favoritos para la estación

48> Los Mejores, Ahora Sencillos
Postres fabulosos sin secretos

53> Nuestro Postre Favorito
Cheesecake sencillo con galletas *Oreo*

en cada número

1> De Nuestra Cocina
Qué nos inspira esta temporada

8> Noticias e Ideas para una Vida Sana
Excelentes consejos para la primavera

4> Pruébalo
Lo mejor de Kraft

35> Bocados rápidos: sorprendentes batidos
Refrescantes "smoothies" con frutas

55> Índice de Recetas

56> De Tu Cocina
La Quesadilla con Huevo "Buenos Días" de Sandra Mónica

Vida Sana

Nuestro ícono de Vida Sana indica artículos, recetas o sugerencias creados con tu salud como objetivo. Busca este ícono de Vida Sana en toda nuestra revista. Puedes encontrar la información nutricional de las recetas de este número en el Índice de Recetas de la pág. 55. Si quieres más información sobre recetas, trucos e ideas, visita la sección Vida Sana de comidakraft.com

¡pruébalo!

LO MEJOR DE KRAFT

¡pon más queso!

Los nuevos quesos desmenuzados Kraft Natural Cheese Crumbles proporcionan un gran sabor a queso en cada bocado, gracias a sus sabrosos pedazos, desmenuzados directamente del bloque. Los quesos desmenuzados Kraft Crumbles están disponibles en sus versiones de Tres Quesos (Three Cheese), Cheddar Fuerte (Sharp Cheddar), Mozzarella, y Colby y Monterrey Jack con leche al 2% (2% Milk Colby & Monterey Jack).

una delicia de dúo

Prepara un sándwich estilo "deli" con jamón de Virginia Oscar Mayer Virginia Brand Ham o con pavo estilo Mesquite Oscar Mayer Mesquite Turkey, dos de las variedades de carnes estilo deli de Oscar Mayer Shaved Deli Fresh Meats. Las encontrarás en una práctica bandeja fácil de cerrar, para mantener su frescura y sabor. Busca la gama completa de carnes estilo deli de Oscar Mayer en la sección de carnes refrigeradas de tu supermercado.

mezclas para el camino

Las mezclas de nueces de Planters te ofrecen ahora dos nuevas variedades. La mezcla de frutas y nueces Planters Sweet & Nutty Trail Mix es una deliciosa combinación de nueces tostadas, pasas Sun-Maid, arándanos agrios (cranberries) y chocolate, que te proporcionará una dulce sorpresa. Por su parte, la mezcla de nueces Planters Golden Nut Crunch Trail Mix incorpora los mismos ingredientes, pero con un toque salado y crujiente.

la sensación sin azúcar

A partir de ahora, cubre tus postres con cobertura sin azúcar Cool Whip Sugar Free, la primera cobertura congelada sin azúcar. Así podrás disfrutar, de vez en cuando, de un dulce premio.

ESPACIO DE PUBLICIDAD

Sensible Solution™

Una elección equilibrada y deliciosa

¡Elegir es fácil!

Si alguna vez se te hizo difícil encontrar alimentos que deleiten a tu familia y que sean al mismo tiempo mejores opciones nutricionales, ya no tendrás que preocuparte. ¡Ahora, el Programa *Sensible Solution* de Kraft te lo hace fácil! Busca la banderita de *Sensible Solution* (Elección Equilibrada) en los envases de los productos Kraft y te sorprenderás cuando descubras que tus galletas o aderezos favoritos están disponibles también en versiones equilibradas.

¿Qué significa?

Cuando veas la banderita de *Sensible Solution*, sabrás que ese producto cumple con pautas de nutrición específicas que lo convierten en una mejor opción para ti. Los productos del Programa *Sensible Solution* aportan un beneficio nutricional específico –alto contenido de calcio o fibra, por ejemplo– o son reducidos en componentes tales como calorías, grasa o sodio. Dentro de la banderita, encontrarás información nutricional específica sobre el producto para ayudarte a escoger el adecuado para ti y tu familia.

¿Quién decide?

Tu bienestar es nuestra principal preocupación. Por eso, un equipo de expertos ha trabajado intensamente para determinar qué productos se merecen nuestra banderita de *Sensible Solution*. Nuestros criterios nutricionales se basan en las Directivas Alimenticias de los Estados Unidos para el 2005 (2005 U.S. Dietary Guidelines), así como en los establecidos por la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (Food and Drug Administration) y otras autoridades sanitarias. Y lo hicimos de manera simple, para que no tengas que ser una experta para comprender por qué esos productos son una mejor opción para ti.

Para más información acerca del Programa *Sensible Solution* de Kraft y sus productos, visita comidakraft.com/sensiblesolution

Mis favoritos de la primavera

Floria Hernández, para las Cocinas Kraft

De temporada: espárragos

Nada nos recuerda tanto la primavera como un ramillete de espárragos verdes y frescos. El espárrago es un vegetal elegante y sorprendentemente versátil. Aquí tienes algunos secretos para usarlo en tu cocina.

- Busca espárragos firmes y de color verde brillante (gruesos o finos) que tengan puntas compactas.
- Para guardarlos, envuelve los tronquitos en una toalla de papel húmeda y pon en la nevera.
- Los espárragos saben mejor si los comes a los pocos días de comprarlos, pero puedes prepararlos en un período de hasta una semana.
- Disfruta los espárragos hervidos o al vapor, y sólo cocínalos hasta que estén tiernos pero crocantes (de 3 a 6 minutos, dependiendo del tamaño).

TRUCOS DE COCINA: retira los extremos duros de los espárragos justo antes de cocinarlos; deberían quebrarse naturalmente a 1 pulgada (2,5 cm) de la base.

PÁG. 31: Los espárragos pueden ser el acompañante de vegetales perfecto. Pruébalos con nuestro Pollo a la Parmesana en Salsa Cremosa.

Las lectoras preguntan: limpiar la nevera

P: Mi nevera está desordenada y es incómoda de usar. ¿Algún consejo para darle una limpieza primaveral?

– Dana T., GA

R: ¿Qué mejor que la primavera para deshacerse de lo viejo y dar la bienvenida a lo nuevo? Aquí tienes mis consejos para limpiar la nevera.

- Saca y tira cualquier elemento viejo o vencido; acostúmbrate a hacerlo una vez a la semana, si es posible. Controla las fechas de vencimiento y, si tienes dudas, ¡tíralo!
- Guarda los frascos grandes y las botellas en la parte de atrás de la nevera, y los más pequeños en el frente. Los elementos que quedan escondidos se olvidan y se echan a perder.
- Utiliza una cesta de plástico o metal para elementos que uses mucho, como bocadillos o almuerzos. Así estarán más a mano. (Ver a la derecha)
- Limpia los cajones y estantes rápidamente con toallitas prehumedecidas, fáciles de usar.
- Guarda una caja abierta de bicarbonato de sodio (y escribe la fecha en ella) para eliminar los olores hasta por seis meses.

Indispensable: tenedor para pasta

El tenedor para pasta es mi nuevo utensilio de cocina favorito. Si bien el colador es genial para escurrir grandes cantidades de fideos, este utensilio hace fácil la tarea de servir porciones individuales de pasta (y termina de escurrir cualquier gota de agua que se le haya escapado al colador). Es cucharón y tenedor, todo en uno, y tiene agujeros en la parte de abajo para que el agua se escurra rápidamente, de modo que la pasta no se ahogue en el plato. La manija extra larga mantiene la mano alejada del vapor caliente de la olla. ¡Así se logra una pasta perfecta!

PÁG. 14: prueba este utensilio con alguna de las recetas que te ofrecemos en nuestro artículo especial sobre pasta.

Noticias e ideas para una vida sana

María Álamo, para las Cocinas Kraft, Dietista Registrada (RD).

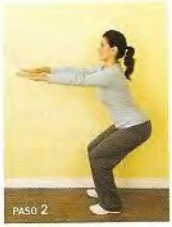
En 5 minutos: sentadillas

¿Estás buscando un buen ejercicio para la parte inferior de tu cuerpo, para cuando llegue el verano? Las sentadillas son uno de los ejercicios más efectivos: trabaja los glúteos, los bíceps femorales y los cuadriceps a la vez. Haz series de 10 cada vez que tengas un momento libre.

PASO 1: Con la pared o el mostrador cerca para equilibrarte, párate con los pies separados al mismo ancho que los hombros, con los pies hacia delante y los brazos extendidos.

PASO 2: Dobla las rodillas como si fueras a sentarte. No dejes que pasen la línea de los dedos de los pies mientras bajas. Vuelve a la posición inicial y repite.

UNA AYUDITA: Repite el movimiento, pero usa una silla como guía para saber cuánto debes flexionar hacia abajo.



Mejor aún: ideas de bocadillos dulces

Si buscas un bocadillo dulce que te haga sentir bien cuando lo comas, aquí tienes algunas ideas sencillas:

- Unta 2 cdas. de pasta de queso crema reducida en grasa y calorías con sabor a fresa **Philadelphia** Light Strawberry Spread en 14 palitos **Honey Maid** Sticks.
- Baña 1/2 banana en delicioso pudín de chocolate **Jell-O** Chocolate Pudding Snack (¡ahora es también una buena fuente de calcio!).
- Espolvorea 1 cda. de granola sobre 1/2 taza de yogur descremado helado.
- Espolvorea 2/3 taza de cereal con miel **Post Honeycomb** Cereal sobre 1/2 taza de puré de manzanas sin endulzar (agrega una pizca de canela).
- Mezcla 3 tazas de palomitas de maíz infladas con 3 cdas. de uvas pasas

El desafío de las calorías: Mezcla para aperitivo

Cuando necesitas un empujoncito de energía, la tentación es comer algo quizá no demasiado saludable. Lo que elijas puede hacer la diferencia.

Las mezclas para aperitivo a veces tienen mucha mantequilla y cacahuates (maníes). Pero puedes preparar una opción sabrosa y más sana. En la Mezcla Clásica para Aperitivo Renovada redujimos la cantidad de nueces y mantequilla y reemplazamos parte del contenido de cereal con palomitas de maíz infladas. Así, puedes ahorrarte 60 calorías y 6 g de grasa por porción respecto de la receta original.

Mezcla Clásica para Aperitivo Renovada

Preparación: 10 min. | Cocción: 3 min.
Total: 13 min.

- 3 tazas de cereal de trigo desmenuzado **Post Spoon Size** Shredded Wheat Cereal
- 2 tazas de palomitas de maíz infladas
- 1 taza de rosquillas (pretzels) pequeñas
- 1/2 taza de cacahuates (maníes) **Planters Cocktail** Peanuts
- 3 cdas. de mantequilla, derretida
- 1 cda. de salsa inglesa Worcestershire sauce
- 1/2 cdta. de sal condimentada

MEZCLA el cereal, las palomitas de maíz, las rosquillas (pretzels) y los cacahuates en un recipiente grande apto para microondas.

COMBINA la mantequilla, la salsa inglesa y la sal condimentada hasta que estén bien mezcladas. Rocía sobre la mezcla de cereal; revuelve para cubrir.

CALIENTA en el microondas a potencia ALTA de 2 a 3 minutos o hasta que el cereal esté crujiente, revolviendo después de 2 minutos

Rinde 14 porciones, de 1/2 taza cada una.

110 CAL., 6 g GRASA (1.5 g saturada), 5 mg COL., 150 mg SODIO, 13 g CARB., 2 g FIBRA, 0 g AZÚCARES, 3 g PROTEÍNA, 0% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 0% VD VIT. C, 0% VD CALCIO, 2% VD HIERRO

"Este delicioso relleno hace de las pechugas de pollo comunes algo extraordinario. ¡Y te sorprenderás al ver lo fáciles que son de preparar!"

Christina Chávez, para las Cocinas Kraft

PASO A PASO: pechugas de pollo rellenas

Claro que son muy elegantes y están literalmente llenas de sabor, pero el verdadero placer de estas pechugas es lo increíblemente fáciles que son de preparar. Hasta puedes homenajear a tu familia con este platillo "especial" cualquier noche de la semana, ya que es muy sencillo. Deja que Christina Chávez, para las Cocinas Kraft, te muestre cómo aplastar, rellenar y hornear estas pechugas de pollo de modo que queden jugosas y sabrosas de principio a fin.

Pechugas de Pollo Rellenas con Bruschetta y Queso

Preparación: 15 min. | Horneado: 45 min.
Total: 1 h.

- 1 lata (14 1/2 oz) de tomates (jitomates) en cubos estilo italiano, sin escurrir
- 1 1/4 taza de queso mozzarella desmenuzado **Kraft** Shredded Mozzarella Cheese, cantidad dividida
- 1/4 taza de albahaca fresca picada
- 1 pqte. (6 oz) de mezcla para relleno para pollo **Stove Top** Stuffing Mix for Chicken
- 8 mitades de pechugas de pollo pequeñas sin pellejo ni huesos (2 lb / 907 g)
- 1/3 taza de aderezo italiano de pimientos rojos asados con queso parmesano **Kraft** Roasted Red Pepper Italian with Parmesan Dressing

1 **PRECALIENTA** el horno a 350° F (176° C). Para preparar el relleno, combina los tomates con su líquido, 1/2 taza de queso mozzarella desmenuzado, la albahaca y la mezcla para relleno seca, revolviendo sólo hasta que se haya humedecido.

2 **COLOCA** 2 mitades de pechugas de pollo en una bolsa grande resellable para congelar. Golpea las pechugas con el costado de una lata pesada, un rodillo o un mazo para carne hasta que tengan 1/4 pulgada (0,6 cm) de espesor. Repite el proceso, en la misma bolsa, con el resto de las pechugas, de dos en dos.

3 **COLOCA** las pechugas de pollo aplastadas, con la parte lisa hacia abajo, sobre una tabla para cortar. Unta con 1/8 de la mezcla del relleno.

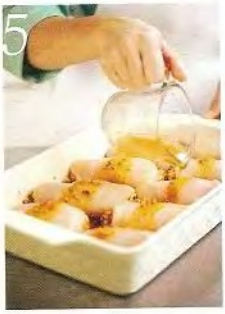
4 **ENROLLA** cada mitad de pechuga de pollo, comenzando por el lado más estrecho, lo más apretadamente posible para encerrar el relleno.

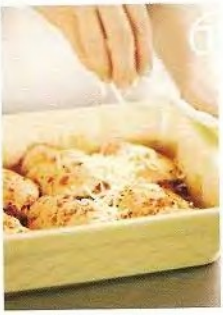
5 **COLOCA** en una fuente para horno de 13x9 pulgadas (33x23 cm), con el lado del cierre hacia abajo, para asegurarte de que la pechuga se mantenga sellada. Vierte el aderezo de forma pareja sobre el pollo y hornea durante 40 minutos.

6 **ESPOLVOREA** con los 3/4 taza de queso restante y hornea otros 5 minutos más, o hasta que el queso se haya derretido y el pollo esté bien cocido (la temperatura interna debe alcanzar los 170° F / 76° C).

Rinde 8 porciones, de 1 pechuga rellena cada una.

280 CAL., 8 g GRASA (3 g saturada), 80 mg COL., 880 mg SODIO, 21 g CARB., 1 g FIBRA, 5 g AZÚCARES, 32 g PROTEÍNA, 10% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 15% VD VIT. C, 15% VD CALCIO, 10% VD HIERRO





en Internet

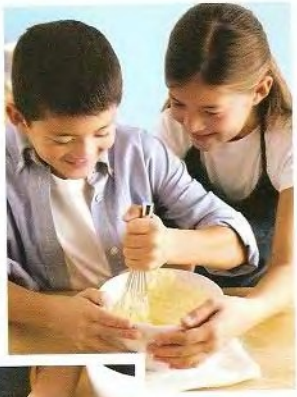
Usa esta misma técnica con varias recetas más: visita **comidakraft.com** y escribe "pollo relleno" en nuestro buscador.

LOS NIÑOS COCINAN:

pastelitos con sorpresa

¿Qué tiene chocolate y baño para pasteles por fuera y una deliciosa sorpresa dentro? ¡Nuestros encantadores pastelitos de chocolate! Tus niños se divertirán llenando los moldes para molletes (muffins) y ocultando la galleta en su interior (ese será su pequeño secreto). Y cada vez que muerdan el cremoso centro de galleta, se sorprenderán como si fuera la primera vez.

si no lo has hecho aún, visita **comidakraft.com/gratis**
y consigue la revista **comida y familia GRATIS**



Pastelitos con Sorpresa Mini Oreo

Preparación: 10 min.
Horneado: 22 min.
Total: 52 min.
(incluyendo el tiempo de enfriado)

- 1 pqte. (para 2 capas) de mezcla para pastel de chocolate
- 1 pqte. (8 oz) de queso crema **Philadelphia** Cream Cheese, ablandado
- 1 huevo
- 2 cdas. de azúcar
- 48 galletas de chocolate en miniatura Mini **Oreo** Bite Size Chocolate Sandwich Cookies
- 1 1/2 taza de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada

EQUIPO NECESARIO:

recipiente grande para mezclar
recipiente pequeño para mezclar
batidor de mano
jarro medidor para líquidos
espátula de goma
medidor para alimentos secos de 1/4 taza
24 moldecitos de papel para pastelitos
2 bandejas para molletes (muffins) (de 12 tazas)
rejilla de metal
cucharas medidoras
cuchara de té (o espátula pequeña de goma)
cuchara de madera o batidor de alambre
2 guantes para horno
cuchillo de mesa

1. **PRECALIENTA** el horno a 350° F (176° C). Prepara la masa de pastel como se indica en el envase, en un recipiente grande para mezclar; separa.
2. **COMBINA** el queso crema, el huevo y el azúcar en un recipiente pequeño hasta que estén bien mezclados.
3. **UTILIZA** un medidor para alimentos secos de 1/4 taza para colocar la masa de pastel en 24 moldes medianos de papel o de aluminio y en las bandejas para molletes (muffins), llenando hasta alrededor de la mitad.

4. **COLOCA** 1/2 cucharada de la mezcla de queso crema, con una cuchara, sobre la masa, en cada molde para mollete. Pon una galleta encima. Cubre con el resto de la masa de pastel, de forma homogénea.
5. **HORNEA** de 19 a 22 minutos o hasta que insertes un palillo en el centro y salga limpio. Deja enfriar 5 minutos; retira de las bandejas y coloca sobre rejillas de metal. Deja enfriar completamente.
6. **COMPLETA** los pastelitos con la cobertura y el resto de las galletas justo antes de servir.

Rinde 24 porciones, de 1 pastelito cada una.

Vierte con la mezcla de queso crema, con una cuchara, en una bolsa grande de plástico resellable. Ciérrala bien. Corta una pequeña esquina de la bolsa. Exprime alrededor de 1/2 cucharada de la mezcla de queso crema sobre la mezcla de pastel en cada molde.

pasta 1 2 3

Caliente o fría, al horno o cocida, con salsa espesa o sólo con aceite de oliva, a todos nos encanta la pasta. Por eso, vamos a descubrir todas sus posibilidades. Primero, echa un vistazo a nuestra lista de pastas. Y luego, aprende algunos conceptos básicos sobre cómo prepararlas. Por último, prueba nuestras recetas: **sencillas** para entre semana, **especiales** para cuando tengas invitados e **inteligentes** para ajustarse a un estilo de vida sana.

Pasta por 3

1 SENCILLA: pág. 16
2 ESPECIAL: pág. 18
3 OPCIÓN INTELIGENTE: pág. 20

pasta: breve glosario

Larga
Desde los delgados capellini hasta la ancha lasaña, los fideos alargados abarcan todo el espectro.

- Las variedades finas quedan mejor con salsas de consistencia ligera, con base de tomate o caldo, que simplemente cubran los fideos.
- Las variedades más anchas de fideos, como los fettuccine, van excelente con salsas de consistencia mediana o pesada, como la Alfredo.
- La lasaña, que es la pasta más ancha de todas, no sirve para enroscar con el tenedor: utilízala en capas, en platillos horneados.

Capellini (cabello de angel)
Vermicelli
Espaguetini
Espagueti
Linguine

Fettuccine
Tagliatelle
Papardelle
Lasaña
Bucatini

Corta
Ya sea pasta tubular, como los penne, o con formas, como los farfalle (pasta moño o corbatitas), las pastas cortas van bien con cualquier salsa.

- Algunas pastas cortas tienen pequeñas canaletas donde la salsa se junta, de modo que cada bocado está lleno de sabor.
- Las pastas moldeadas vienen en toda clase de formas, incluyendo moños, conchas o coditos.
- Los cannelloni y los manicotti, también con formas, están pensados para que se rellenen con una mezcla con base de carne o de queso, se cubran con salsa y se horneen.

Penne
Rigatoni
Farfalle (pasta moño o corbatitas)
Macarrón
Fusilli

Cavatelli
Rotelle
Cannelloni
Manicotti
Conchas
Ziti

hacia la pasta perfecta

Usa mucha agua. La cantidad ideal es de 4 a 6 litros por libra (453 g) de pasta. Así la pasta tendrá sitio suficiente para cocinarse, pero sin pegarse.

No agregues aceite. Si usaste la cantidad de agua adecuada, no necesitarás aceite para evitar que la pasta se pegue.

Agrega sal para darle más sabor, pero no mucha, ya que la salsa cumplirá esa misma función.

Revuelve la pasta cuando la eches en el agua. Así evitarás que se pegue o se quede en el fondo de la cacerola.

Usa como guía el tiempo de cocción indicado en el paquete y prueba la pasta para ver si tiene la textura adecuada.

Enjuaga la pasta sólo si la vas a usar fría, en ensaladas.

renueva tus pastas

Fresca y rápida
Si quieres una comida rápida, la pasta fresca ya lista, como la de DiGiorno, es la solución. Principalmente porque se hace en 3 ó 4 minutos (asegúrate de seguir las instrucciones del paquete y no cocinarla más de la cuenta. Si no, quedará muy blandal. Y la pasta fresca, desde linguine hasta ravioli, se consigue fácilmente y es una forma sencilla de transformar un plato común en algo especial.

Un toque de color
Para añadir interés a tus platos, usa pasta verde o naranja, hecha con espinacas o pimientos rojos.

Más fibra
Si quieres añadir granos enteros a tu dieta, prueba la pasta de trigo de grano entero, disponible en casi todas las variedades, desde espagueti a penne.

en Internet

¿Te sucede a veces que preparas muy poca pasta... o demasiada? Visita la Escuela de Cocina en comidakraft.com y usa nuestro gráfico para medir pasta. Así siempre harás la cantidad justa.

pasta ❶❷❸

SENCILLA: Estas deliciosas combinaciones de fideos y salsa son ideales para cualquier noche de la semana, ya que satisfacen a cualquiera y ¡se preparan en tiempo récord!

Macarrones con Queso a Mi Estilo

Deja que tus niños elijan sus ingredientes favoritos: es la receta infalible para que estén contentos y no dejen nada en sus platos.

PREPARA los macarrones con queso **Kraft** Macaroni & Cheese Dinner según se indica en la caja. A continuación, pon sobre la mesa pequeños recipientes con sus ingredientes favoritos y deja que ellos mismos elijan qué ingredientes agregar a sus platos de macarrones con queso. Sometimos varios ingredientes a la opinión de los niños, y estos fueron algunos de sus favoritos:

- **CARNES:** rebanadas de salchichas **Oscar Mayer** Wieners, cocidas; trocitos de tocino (tocineta) **Oscar Mayer** Real Bacon Bits o boloña **Oscar Mayer** Bologna, picada
- **QUESOS** desmenuzados **Kraft** Shredded Cheese como el de estilo mexicano o el cheddar, o bien queso parmesano rallado 100% Grated Parmesan.
- **CONDIMENTOS:** ketchup, salsa o tomates (jitomates), picados.

Rinde 4 porciones.

SUSTITUTO: Prueba nuestra versión de macarrones de grano entero con queso y salsa **Kraft Supermac** & Cheese Pasta and Sauce, con el sabor a queso que los niños piden y el beneficio del calcio.

Pasta Oriental con Carne de Res

Las zanahorias en este plato son una excelente fuente de vitamina A, mientras que el brócoli aporta vitamina C.

Preparación: 10 min. | Cocción: 20 min. | Total: 30 min.

- 8 oz de linguine, crudos
- 3 tazas de flores de brócoli
- 3 zanahorias medianas, peladas y rebanadas (alrededor de 2 tazas)
- 2 cdtas. de aceite vegetal
- 1 lb (453 g) de bistec de solomillo (sirloin) de res, cortado en tiras
- 1/4 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 1/4 taza de salsa teriyaki
- 1 cdta. de jengibre en polvo

COCINA la pasta como indica el paquete, agregando el brócoli y las zanahorias al agua cuando falten 2 minutos para terminar el tiempo de cocción. Escurre la mezcla de pasta.

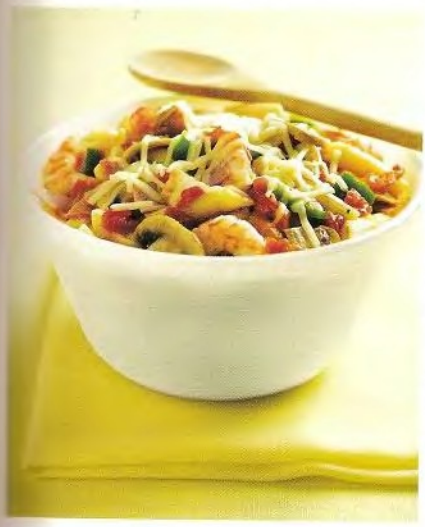
CALIENTA, entretanto, el aceite en una sartén antiadherente. Agrega la carne; cocina hasta que esté dorada de todos lados, revolviendo de vez en cuando. Agrega el aderezo, la salsa teriyaki y el jengibre y revuelve; cocina hasta que la salsa se espese, revolviendo de vez en cuando.

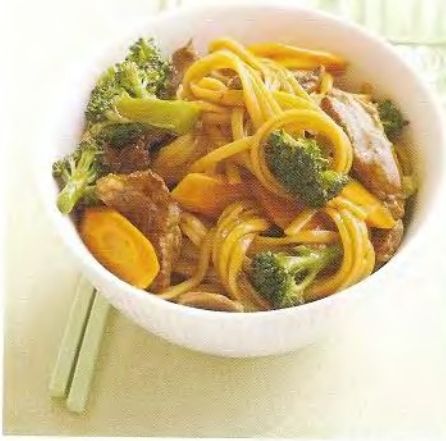
COMBINA las mezclas de pasta y de carne en un recipiente grande para servir.

Rinde 4 porciones, de 2 tazas cada una.

480 CAL., 12 g GRASA (3 g saturada), 60 mg COL., 1060 mg SODIO, 53 g CARB., 4 g FIBRA, 7 g AZÚCARES, 39 g PROTEÍNA, 130% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 45% VD VIT. C, 6% VD CALCIO, 30% VD HIERRO

REALZA EL SABOR: para hacer este plato más crujiente, espolvorea 1/2 taza de cacahuates (maníes) **Planters** Dry Roasted Peanuts justo antes de servir.





Pasta con Salsa de Camarones

Este plato de camarones es bajo en calorías y en grasa.

Preparación: 8 min. | Cocción: 12 min. | Total: 20 min.

- 3 tazas de pasta penne (8 oz), cruda
- 1/3 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 1 lb (453 g) de camarones grandes (entre 26 y 30), pelados y limpios
- 4 rebanadas de jamón ahumado **Oscar Mayer** Smoked Ham, picadas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 lata (14 1/2 oz) de tomates (jitomates) en cubos, sin sal agregada, escurridos
- 1 taza de pimientos (pimentones) verdes picados
- 1 taza de hongos (champiñones) rebanados
- 1 taza de queso mozzarella descremado, de baja humedad y desmenuzado **Kraft** Shredded Low-Moisture Part-Skim Mozzarella Cheese

COCINA la pasta como indica el paquete; escurre.

CALIENTA, entretanto, el aderezo en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega los camarones; cocina 6 minutos, revolviendo frecuentemente. Retíralos de la sartén; separa. Pon el jamón y la cebolla en la sartén; cocina 3 minutos. Agrega los tomates, los pimientos y los hongos. Haz hervir; reduce el fuego a bajo. Pon los camarones en la sartén; tapa. Mantén un hervor suave por 3 minutos.

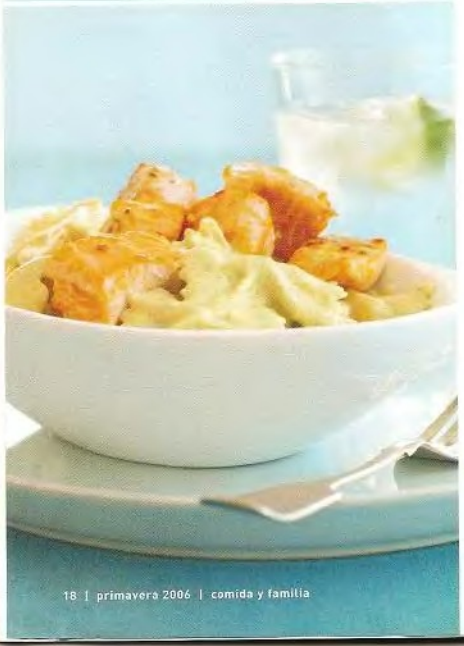
COLOCA la salsa sobre la pasta con una cuchara; espolvorea con el queso.

Rinde 4 porciones, de 2 1/4 tazas cada una.

480 CAL., 13 g GRASA (4,5 g saturada), 250 mg COL., 1130 mg SODIO, 47 g CARB., 5 g FIBRA, 8 g AZÚCARES, 42 g PROTEÍNA, 20% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 45% VD VIT. C, 30% VD CALCIO, 35% VD HIERRO

pasta 1 2 3

ESPECIAL: Ideales para impactar a cualquier invitado, estos deliciosos platos de pasta se ven y saben sencillamente sensacionales.



Sabrosa Pasta con Garbanzos

Preparación: 10 min. | Cocción: 5 min. | Total: 15 min.

- 3 tazas de pasta rotini (8 oz), cruda
- 1 lata (14 1/2 oz) de caldo de pollo sin grasa y reducido en sodio
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (8 oz) de salsa de tomate
- 1/4 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 1 pqte. (6 oz) de jamón cocido al horno **Oscar Mayer** Baked Cooked Ham, picado
- 1/2 cdta. de hojuelas de chile rojo (ají) seco, trituradas
- 1 taza de queso mozzarella desmenuzado **Kraft** Shredded Mozzarella Cheese
- 1/4 taza de perejil fresco picado

COCINA la pasta como indica el paquete.

COLOCA el caldo de pollo, los garbanzos y la salsa de tomate en el vaso de la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo.

CALIENTA, entretanto, el aderezo, el jamón, las hojuelas de chile y la mezcla de caldo en una cacerola a fuego medio-alto. Cocina de 5 a 7 minutos o hasta que esté bien caliente. Mezcla con la pasta, el queso y el perejil.

Rinde 4 porciones, de 1 taza cada una.

HAZLO ANTES: la salsa para la pasta se puede preparar antes. Guárdala en la nevera hasta tres días. Cuando vayas a servirla, caliéntala antes de mezclarla con la pasta cocida caliente.

Corbatitas con Salmón y Salsa Poblana

Preparación: 10 min. | Cocción: 15 min. | Total: 25 min.

- 3 tazas de farfalle (pasta moño o corbatitas) (8 oz), crudos
- 1 taza de chiles poblanos asados, pelados, sin semillas ni venas blancas, y rebanados (alrededor de 3 chiles)
- 4 oz (1/2 pqte. de 8 oz) de queso crema **Philadelphia** Cream Cheese, ablandado
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1/4 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 1 filete de salmón (1 lb / 453 g), cortado en piezas de 1 pulgada (2,5 cm)

COCINA la pasta como indica el paquete; escurre. Vuelve a colocarla en la olla.

COLOCA los chiles, el queso crema y el caldo en el vaso de la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Agrega a la pasta; cocina de 3 a 5 minutos o hasta que esté bien caliente, revolviendo de vez en cuando. Retira del fuego; tapa para mantener caliente.

CALIENTA, entretanto, el aderezo en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agrega el salmón; cocina y revuelve durante 6 minutos o hasta que el salmón se deshaga fácilmente con un tenedor. Sirve sobre la mezcla con pasta.

Rinde 4 porciones, de 1 1/2 taza cada una.

ALTERNATIVA: ahorra 60 calorías y 7 g de grasa por porción usando aderezo italiano reducido en grasa **Kraft Light Done Right!** Zesty Italian Reduced Fat Dressing y queso neufchatel, 1/3 de grasa menos que el queso crema **Philadelphia** Neufchatel Cheese, 1/3 Less Fat than Cream Cheese.

Infalible Lasaña con Mariscos y Espinaca

Preparación: 15 min. | Horneado: 45 min.
Total: 1 h. y 10 min. (incluyendo el tiempo de reposo)

- 3 cdas. de mantequilla
- 3 cdas. de harina
- 3 tazas de leche
- ½ taza de queso parmesano rallado **Kraft** 100% Grated Parmesan Cheese
- 1 pqte. (10 oz) de espinaca picada congelada, descongelada y escurrida
- 1 taza de requesón **Breakstone's** o **Knudsen** Cottage Cheese
- 1 taza de queso mozzarella descremado, de baja humedad y desmenuzado **Kraft** Shredded Low-Moisture Part-Skim Mozzarella Cheese, cantidad dividida
- ⅛ cdta. de nuez moscada en polvo
- 9 láminas de pasta para lasaña, cocidas
- ½ lb (227 g) de camarones medianos (de 31 a 35) frescos o congelados, limpios (descongélalos y cocínalos antes de usar)
- 2 latas (6 oz) de carne de cangrejo, escurrida y desmenuzada

PRECALIENTA el horno a 350° F (176° C). Derrite la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio. Agrega la harina; revuelve con un batidor de alambre hasta que esté bien mezclada. Agrega gradualmente la leche, mezclando bien. Haz hervir a fuego medio, revolviendo constantemente. Reduce el fuego a bajo; mantén un hervor suave de 3 a 5 minutos o hasta que esté espeso, revolviendo constantemente. Retira del fuego. Agrega el queso parmesano y revuelve; separa. Mezcla la espinaca, el requesón, ⅔ taza del mozzarella y la nuez moscada.

UNTA ¼ de la salsa de queso parmesano en el fondo de una fuente para horno de 13x9 pulgadas (33x23 cm). Cubre con 3 láminas de pasta para lasaña y la mitad de la mezcla de camarones, carne de cangrejo y espinacas; cubre con otro ¼ de la salsa de queso parmesano. Repite las capas, comenzando con las láminas de pasta para lasaña. Completa con las láminas de pasta, la salsa de queso y el mozzarella restantes. Cubre con papel de aluminio.

HORNEA 25 minutos. Destapa; hornea otros 20 minutos o hasta que la lasaña esté bien caliente y la parte superior se haya dorado un poco. Deja reposar 10 minutos antes de cortar en 12 pedazos para servir.

Rinde 12 porciones.

TÚ OPINAS ★★★★☆

Nuestras consumidoras opinaron, por e-mail, sobre esta receta. Esta es una de las respuestas:

"¡Es asombroso, nunca creí que mis nietos quisieran comer mariscos y ¡menos aún espinaca! Pero les encantó esta receta y se comieron todo. Hemos planeado una fiesta el mes que viene y ya me pidieron que les vuelva a hacer esta lasaña".

– Maritza, PR

¿Qué te parece? Danos tu opinión sobre esta u otra receta de Kraft, visitando comidakraft.com

pasta ❶❷❸

UNA OPCIÓN INTELIGENTE: Nuestras renovadas versiones de estos clásicos platos de pasta son tan sabrosas que no vas a poder creer que también sirvan para mantener la línea.

Fettuccine Alfredo Renovados

Preparación: 5 min.
Cocción: 15 min. | Total: 20 min.

- 8 oz de fettuccine, crudos
- 1¼ taza de caldo de pollo sin grasa y reducido en sodio
- 4 cdtas. de harina
- ⅓ taza de pasta de queso crema reducida en grasa y calorías **Philadelphia** Light Cream Cheese Spread
- 3 cdas. de queso parmesano rallado **Kraft** 100% Grated Parmesan Cheese, cantidad dividida
- ⅛ cdta. de nuez moscada en polvo
- 2 cdas. de perejil fresco picado

COCINA la pasta como indica el paquete.

MEZCLA, entretanto, el caldo y la harina en una cacerola mediana. Agrega la pasta de queso crema y revuelve; cocina 2 minutos, revolviendo constantemente hasta que la mezcla hierva y se espese.

MEZCLA la pasta con la salsa, 2 cucharadas del queso parmesano y la nuez moscada. Espolvorea con la cucharada de queso parmesano restante y con el perejil. Condimenta con pimienta negra al gusto.

Rinde 4 porciones, de 1 taza cada una.

300 CAL., 6 g GRASA (3 g saturada), 15 mg COL., 360 mg SODIO, 46 g CARB., 2 g FIBRA, 3 g AZÚCARES, 14 g PROTEÍNA, 10% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 4% VD VIT. C, 20% VD CALCIO, 15% VD HIERRO

NUESTRA TÉCNICA: el caldo de pollo, la harina y la pasta de queso crema reducida en grasa y calorías **Philadelphia** Light Cream Cheese Spread reemplazan la mantequilla y la crema espesa que se usan en la receta tradicional. También redujimos la cantidad de queso parmesano. Así ahorrarás 300 calorías y 34 g de grasa por porción, comparando con la receta tradicional.

Lasaña Renovada de Queso y Carne

Preparación: 30 min. | Horneado: 35 min.
Total: 1 h. y 10 min. (incl. tiempo de reposo)

- 3/4 lb (340 g) de carne molida extra magra
- 3 dientes de ajo, bien picados
- 1 1/2 cdta. de hojas de orégano secas
- 1 frasco (26 oz) de salsa para espaguetis
- 1 tomate (jitomate) grande, picado
- 9 láminas para lasaña, cocidas y escurridas
- 1 envase (16 oz) de requesón bajo en grasa **Breakstone's** o **Knudsen** Low Fat Cottage Cheese, cantidad dividida
- 2 tazas de queso mozzarella desmenuzado reducido en grasa con leche al 2% **Kraft** 2% Milk Shredded Reduced Fat Mozzarella Cheese, cantidad dividida

PRECALIENTA el horno a 375° F (190° C). Dora la carne con el ajo y el orégano en una cacerola mediana. Agrega la salsa para espaguetis y revuelve; mantén un hervor suave durante 5 minutos. Retira del fuego; agrega los tomates y revuelve.

UNTA 1/2 taza de la mezcla de salsa en una fuente para horno de 13x9 pulgadas (33x23 cm). Haz una capa con 3 láminas de pasta, 1 taza del requesón, 1/2 taza de la mozzarella y 1 taza de la mezcla de salsa. Repite las capas. Completa con las láminas de pasta y la salsa restante. Cubre con papel de aluminio.

HORNEA durante 30 minutos o hasta que esté bien caliente. Destapa; cubre con el mozzarella restante. Hornea, destapada, por otros 5 minutos o hasta que el queso se haya derretido. Deja reposar 5 minutos antes de servir.

Rinde 9 porciones.

CALS., 10 g GRASA (4,5 g saturada), 45 mg COL., 710 mg SODIO, 33 g CARB., 3 g FIBRA, 7 g AZÚCARES, 24 g PROTEÍNA. 15% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 15% VD VIT. C, 25% VD CALCIO, 15% VD HIERRO

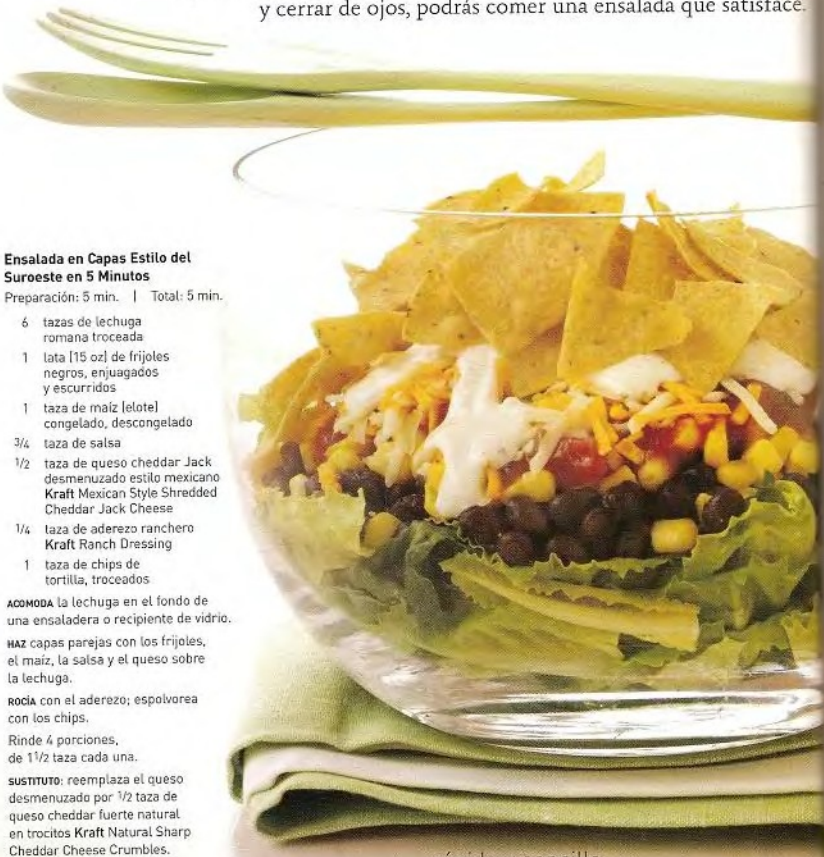
NUESTRA TÉCNICA: ahorramos 120 calorías y 10 g de grasa por porción, al reemplazar la salchicha por carne extra magra y al usar requesón **Breakstone's** o **Knudsen** Low Fat Cottage Cheese en lugar del queso ricota. Además, usamos queso mozzarella natural, desmenuzado, reducido en grasa con leche al 2% **Kraft** 2% Milk Natural Shredded Reduced Fat Mozzarella Cheese.

Sabor fortificado:

¿Quieres tener una opción de comida tan nutritiva como sabrosa para tus niños? ¡Los macarrones con queso **Kraft Supermac** & Cheese vienen al rescate! Los **Supermac** son una vuelta de tuerca a los clásicos macarrones con queso Mac & Cheese que ellos adoran, hechos con harina integral. Además, son una excelente fuente de calcio y buena fuente de vitaminas B1, C, D y E.

ensaladas instantáneas

Tiempo es lo que te va a sobrar cuando prepares una de estas ensaladas súper rápidas con la comida... ¡estas combinaciones ganadoras se hacen en cinco minutos! Sólo necesitas algunos ingredientes esenciales y deliciosos aderezos y verás que, en un abrir y cerrar de ojos, podrás comer una ensalada que satisface.



Ensalada en Capas Estilo del Suroeste en 5 Minutos

Preparación: 5 min. | Total: 5 min.

- 6 tazas de lechuga romana troceada
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 taza de maíz (elote) congelado, descongelado
- 3/4 taza de salsa
- 1/2 taza de queso cheddar Jack desmenuzado estilo mexicano **Kraft** Mexican Style Shredded Cheddar Jack Cheese
- 1/4 taza de aderezo ranchero **Kraft** Ranch Dressing
- 1 taza de chips de tortilla, troceados

ACOMODA la lechuga en el fondo de una ensaladera o recipiente de vidrio.

HAZ capas parejas con los frijoles, el maíz, la salsa y el queso sobre la lechuga.

ROCÍA con el aderezo; espolvorea con los chips.

Rinde 4 porciones, de 1 1/2 taza cada una.

SUSTITUTO: reemplaza el queso desmenuzado por 1/2 taza de queso cheddar fuerte natural en trocitos **Kraft** Natural Sharp Cheddar Cheese Crumbles.

rápido y sencillo

Ahorra tiempo de preparación usando lechugas pre-lavadas y envasadas y vegetales pre-cortados. Los puedes encontrar en la sección de productos frescos de tu supermercado.

Ensalada Crujiente Catalina en 5 Minutos

Las arvejas dulces dan un delicioso toque de primavera a este plato.

Preparación: 5 min. | Total: 5 min.

- 10 tazas de lechuga romana troceada
- 3 tazas de pechugas de pollo cocidas y rebanadas (alrededor de 3/4 lb / 340 g)
- 2 tazas de arvejas (chícharos o guisantes) dulces (sugar snap peas) frescas, cortadas por la mitad en diagonal
- 1 tomate (jitomate) grande, cortado en cuñas
- 1 pimiento (pimentón) verde, amarillo o rojo, cortado en tiras
- 1/4 taza de aderezo Catalina **Kraft** Catalina Dressing
- 1/3 taza de semillas de girasol tostadas **Planters** Dry Roasted Sunflower Kernels

MEZCLA la lechuga, el pollo, las arvejas dulces, el tomate y el pimiento en un recipiente grande.

ROCÍA con el aderezo justo antes de servir; mezcla ligeramente.

ESPOLVOREA con las semillas de girasol.

Rinde 4 porciones, de 3 1/2 tazas cada una.

ALTERNATIVA: si no tienes arvejas dulces, usa pepino pelado y cortado.

Ensalada de Pollo y Cítricos en 5 Minutos

Crea una genial ensalada de pollo con mucho sabor y poco trabajo: el ingrediente secreto es la naranja mandarina.

Preparación: 5 min. | Total: 5 min.

- 8 tazas de hojas tiernas de espinaca
- 3 tazas de pechugas de pollo cocidas y picadas (alrededor de 3/4 lb / 340 g)
- 1 lata (11 oz) de gajos de naranja mandarina, escurridos
- 1 taza de hongos (champiñones) rebanados
- 2 rebanadas de tocino (tocineta) **Oscar Mayer** Bacon, cocidas y desmenuzadas
- 1/4 taza de aderezo de vinagreta balsámica **Kraft** Balsamic Vinaigrette Dressing
- 1/4 taza de pedacitos de pacanas (nueces) **Planters** Pecan Pieces

MEZCLA la espinaca, el pollo, las naranjas, los hongos y el tocino en un recipiente grande.

ROCÍA con el aderezo justo antes de servir; mezcla ligeramente.

ESPOLVOREA con las pacanas.

Rinde 4 porciones, de 2 1/2 tazas cada una.

300 CAL., 12 g GRASA (2 g saturada), 80 mg COL., 470 mg SODIO, 13 g CARB., 5 g FIBRA, 6 g AZÚCARES, 34 g PROTEÍNA, 150% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 80% VD VIT. C, 15% VD CALCIO, 30% VD HIERRO.

si no lo has hecho aún, consigue **GRATIS** la revista
comida y familia llamando al **1-800-572-3807**

ESPACIO DE PUBLICIDAD

Hecha para ti

Entre los niños, el trabajo y las tareas del hogar, a veces te queda poco tiempo para preparar la comida. Sin embargo, quieres llevar a la mesa platillos deliciosos, que agraden a toda la familia. La mayonesa **Kraft** Mayo está aquí para ayudarte. Su increíble sabor y consistencia te ayudan a lograr las recetas que agradan a los tuyos, mientras que su conveniente envase de plástico de boca grande te ahorra tiempo y problemas. La próxima vez que vayas de compras, elige **Kraft** Real Mayo, la única hecha para ti.

Ensalada Picante de Pollo

Preparación: 20 min. | Total: 3h. y 20 min.

- 3 tazas de pollo cocido desmenuzado
- 1/3 taza de cebolla bien picada
- 1/2 taza de apio (celery) bien picado
- 1/3 taza de mayonesa **Kraft** Mayo Real Mayonnaise o Mayonesa **Kraft**
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cdtas. de chile en polvo
- 1/2 cdta. de pimienta roja molida, o al gusto
- Pizca de canela en polvo
- 6 tazas de uvas rojas y verdes
- 30 galletas saladas **Premium** Saltine Crackers

MEZCLA el pollo, la cebolla y el apio en un recipiente grande.

COMBINA los demás ingredientes (menos las uvas y las galletas) hasta que estén bien mezclados. Agrega a la mezcla de pollo; mezcla suavemente. Tapa.

ENFRÍA en la nevera durante varias horas o hasta que esté bien fría. Sirve cada porción con 1 taza de uvas y 5 galletas.

Rinde 6 porciones.

REALZA EL SABOR: en vez del chile en polvo y la pimienta roja, puedes agregar 1/4 taza de chile poblano asado, picado, o 1/4 taza de chile jalapeño en vinagre, picado.

Kraft Mayo Es Un Mejor Envase de Mayonesa.*

*Comparada con la marca líder a nivel nacional, entre quienes tienen alguna preferencia.

¡deli-ciosos!

Ya no hace falta salir de casa para comer los mejores sándwiches estilo "deli" de la ciudad. Sólo tienes que encender tu horno para lograr, rápidamente, sándwiches que satisfacen y que son dorados por fuera, calentitos y quesosísimos por dentro. Para las noches de entre semana, a veces ocupadas, estos sándwiches son el mejor invento desde que se creó el pan rebanado.

Sándwiches Horneados Estilo "Deli"

Toma 1/4 taza de mayonesa **Kraft** Mayo Real Mayonnaise y 8 rebanadas de pan, y arma tu receta favorita combinando estas opciones...

saborizantes	carnes **Oscar Mayer**	vegetales y quesos **Kraft**
1/2 taza de salsa	24 rebanadas de pechuga de pavo ahumada Smoked Turkey Breast	1 tomate (jitomate) grande en rebanadas finas; 4 hojas de lechuga; 4 rebanadas de queso **Deli Deluxe** Colby Jack Cheese
1/4 taza de salsa para asar **Kraft** Original Barbecue Sauce	16 rebanadas de carne de res asada Shaved Roast Beef	1 cebolla morada pequeña, rebanada; 4 rebanadas de queso **Deli Deluxe** Mild Cheddar Cheese
4 cdtas. de mostaza Dijón **Grey Poupon** Dijon Mustard	24 rebanadas de jamón ahumado Shaved Smoked Ham	1 tomate (jitomate) grande en rebanadas finas; 4 rebanadas de queso **Deli Deluxe** Aged Swiss Cheese
1/4 taza de ketchup	4 rebanadas de botoña Bologna	16 pepinillos para sándwich **Claussen** Bread 'N Butter Pickle Chips; 4 rebanadas de queso americano con leche al 2% Milk American Singles

Luego sigue nuestros tres sencillos pasos:

1 **PRECALIENTA** el horno a 425° F (218° C). Unta una cara de cada rebanada de pan con la mayonesa. Coloca 4 rebanadas de pan, con la mayonesa hacia abajo, sobre una bandeja (plancha) para horno engrasada. (La mayonesa dorará el pan).

2 **UNTA** los panes de la bandeja con los **saborizantes**. Completa con la **carne**, los **vegetales** y el **queso**; cubre con las rebanadas de pan restantes, con la mayonesa hacia arriba.

3 **HORNEA** durante 6 minutos o hasta que estén dorados; dales la vuelta. Hornea otros 6 ó 7 minutos o hasta que los sándwiches estén dorados de ambos lados.

Rinde 4 porciones.

el secreto está en la salsa

Como sabes bien, la salsa es un elemento fundamental a la hora de cocinar. Y si se trata de salsas que no sólo saben deliciosas, sino que pueden transformar cualquier plato en apenas minutos, entonces ¡se merecen un aplauso! Aquí te ofrecemos geniales opciones con distintas carnes que se cocinan en salsa, en una sola olla o sartén.

Camarones en Salsa Verde Cremosa

Preparación: 5 min. | Cocción: 15 min. | Total: 20 min.

- 1/4 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 1 lb (453 g) de camarones grandes (de 26 a 30 unidades), pelados y limpios
- 1 taza de salsa verde
- 1/2 taza de crema agria **Breakstone's** o **Knudsen** Sour Cream
- 2 tazas de arroz amarillo cocido y caliente

CALIENTA el aderezo en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega los camarones; cocina y revuelve de 2 a 3 minutos o hasta que estén rosados.

AGREGA la salsa. Haz hervir; tapa. Reduce el fuego a medio-bajo; mantén un hervor suave durante 5 minutos.

AGREGA la crema agria y revuelve hasta que esté cremoso. Coloca la mezcla de camarones con una cuchara sobre el arroz caliente.

Rinde 4 porciones.

REALZA EL SABOR: agrega 1 bolsa (9 oz) de espinacas frescas cuando falten 5 minutos para terminar el tiempo de cocción. Le darás un toque distinto y delicioso.

Chuletas en Salsa de Tomate y Aceitunas

Las chuletas de cerdo cocidas a fuego lento se conservan tiernas y jugosas en la salsa de tomates.

Preparación: 10 min. | Cocción: 15 min. | Total: 25 min.

- 1/2 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 6 chuletas de lomo de cerdo (puerco) sin hueso (1 1/2 lb / 680 g), de 1/2 pulgada (1,2 cm) de espesor
- 1 lata (14 1/2 oz) de tomates (jitomates) guisados estilo mexicano, sin escurrir
- 12 aceitunas españolas gigantes, rebanadas
- 1 pqte. (6 oz) de mezcla para relleno para cerdo (puerco) **Stove Top** Stuffing Mix for Pork

CALIENTA el aderezo en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las chuletas; cocina de 2 a 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas de ambos lados.

AGREGA los tomates en su jugo y las aceitunas. Haz hervir; tapa. Reduce el fuego a medio-bajo; mantén un hervor suave durante 10 minutos, dando la vuelta a las chuletas después de 5 minutos y revolviendo la salsa. Entretanto, prepara la mezcla para relleno como indica el paquete.

SIRVE las chuletas con la salsa de tomate y aceitunas sobre el relleno. Decora con cilantro fresco picado, si así lo deseas. Sirve inmediatamente.

Rinde 6 porciones.

Pollo a Fuego Lento con Macarrones

Preparación: 5 min. | Cocción: 18 min.
Total: 30 min. (incluyendo el tiempo de reposo)

- 1/2 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 4 mitades de pechugas de pollo pequeñas, sin pellejo ni huesos (1 lb / 453 g)
- 3 rebanadas de jamón cocido al horno **Oscar Mayer** Baked Cooked Ham, picadas
- 1 taza de arvejas (chícharos o guisantes) congeladas, descongeladas
- 1 pqte. (7 1/4 oz) de macarrones con queso **Kraft** Macaroni & Cheese Dinner

CALIENTA el aderezo en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo; cocina de 3 a 4 minutos de cada lado o hasta que esté dorado de ambos lados.

AGREGA el jamón; revuelve. Tapa. Reduce el fuego a medio-bajo; mantén un hervor suave de 8 a 10 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Entretanto, prepara los macarrones con queso como indica la caja.

RETIRA el pollo del fuego. Agrega las arvejas; tapa. Deja reposar 5 minutos. Sirve la mezcla de pollo con los macarrones preparados.

Rinde 4 porciones.

SUSTITUTO: reemplaza las arvejas por 1 taza de maíz (elote) congelado o vegetales mixtos congelados, descongelados, o por 1 bolsa (9 oz) de hojas frescas de espinaca.

Albóndigas Agridulces

Preparación: 5 min. | Cocción: 20 min. | Total: 25 min.

- 3/4 lb / 340 g (3/4 pqte. de 16 oz) de albóndigas preparadas congeladas
- 1 pimiento (pimentón) rojo mediano, cortado en trozos
- 1 pimiento (pimentón) amarillo mediano, cortado en trozos
- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de mermelada de albaricoque (chabacano)
- 1/4 taza de aderezo Catalina **Kraft** Catalina Dressing
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1/4 cdta. de jengibre en polvo
- 1/4 cdta. de ajo en polvo
- 3 tazas de arroz blanco cocido, caliente

COMBINA todos los ingredientes, excepto el arroz, en una sartén grande; tapa. Cocina a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

SUBE el fuego a medio-alto; destapa. Cocina de 8 a 10 minutos o hasta que la salsa se espese y las albóndigas estén bien calientes, revolviendo de vez en cuando.

SIRVE sobre el arroz cocido caliente.

Rinde 4 porciones, de 1 taza cada una.

SUSTITUTO: reemplaza los pimientos (pimentones) por 3 tazas de vegetales congelados. Agrégalos 6 minutos antes de que finalice el tiempo de cocción.

doble tentación

Acuérdate de dejar lugar para el postre...Estas delicias requieren poco esfuerzo, son perfectas para una noche de la semana y son, en ambos casos, cremosas y frutales. ¡Tu único dilema va a ser elegir una de ellas!

Sueño Jell-O de Frutas y Galletas

Preparación: 10 min. | Total: 10 min.

- 1 pqte. (para 4 porciones) de gelatina con sabor a fresa **Jell-O** Brand Strawberry Flavor Gelatin
- 2 envases (de 6 oz cada uno) de yogur con sabor a fresa (1 1/2 taza en total)
- 3/4 taza de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada
- 3 tazas de bayas mixtas
- 6 galletas de chocolate **Oreo** Chocolate Sandwich Cookies, troceadas

COMBINA la gelatina en polvo y el yogur en un recipiente mediano hasta que estén bien mezclados.

AGREGA la cobertura y revuelve.

COLOCA con una cuchara capas de la mezcla de yogur, de las frutas y de los pedacitos de galleta en 6 platos o copas de postre. Guarda los sobrantes en la nevera.

Rinde 6 porciones.

Ahorra 80 calorías por porción al preparar este postre usando gelatina con sabor a fresa sin azúcar y baja en calorías **Jell-O** Strawberry Flavor Sugar Free Low Calorie Gelatin, yogur sin grasa con sabor a fresa y cobertura reducida en grasa **Cool Whip** Lite Whipped Topping.

Postre Jell-O 1-2-3

Preparación: 5 min. | Total: 25 min. (incluyendo el enfriado en la nevera)

- 1 pqte. (para 4 porciones) de gelatina con sabor a fresa **Jell-O** Brand Strawberry Flavor Gelatin
- 3/4 taza de agua hirviendo
- Cubos de hielo
- 1/2 taza de agua fría
- 1/2 taza de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada

DISUELVE la gelatina en polvo en el agua hirviendo en un recipiente. Agrega suficientes cubos de hielo al agua fría hasta medir 1 1/4 taza; agrega a la mezcla de gelatina. Coloca en el vaso de la licuadora; tapa y licua durante 30 segundos.

AGREGA la cobertura; tapa. Licua hasta que esté cremoso.

VIERTE de forma pareja en 4 platos o copas para postre. Enfría en la nevera al menos durante 20 minutos o hasta que esté firme. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde 4 porciones.

SUSTITUTO: prepara esta receta usando tu sabor favorito de gelatina **Jell-O** Gelatin.

UNA OPCIÓN INTELIGENTE:

crujiente pollo empanizado

Tan crujiente como cremoso, este sabrosísimo plato con pollo es, además, sencillo de hacer. Si a primera vista te parece complicado, lee la receta y verás que en realidad lleva pocos ingredientes y se prepara en sólo minutos. Pronto tendrás ante ti una comida balanceada, tan deliciosa que nunca habrías imaginado que podría ser también una opción inteligente.

Pollo a la Parmesana en Salsa Cremosa

Preparación: 15 min. | Cocción: 40 min.
Total: 55 min.

- 1 taza de arroz moreno, sin cocinar
- 1 lata (14 oz) de caldo de pollo, sin grasa, reducido en sodio, cantidad dividida
- 6 galletas **Ritz** Crackers, bien trituradas
- 2 cdas. de queso parmesano rallado **Kraft** 100% Grated Parmesan Cheese
- 4 mitades de pechugas pequeñas de pollo sin pellejo ni huesos (alrededor de 1 lb / 453 g)
- 2 cdtas. de aceite vegetal
- 1/3 taza de pasta de queso crema reducida en grasa y calorías **Philadelphia** Light Cream Cheese Spread
- 1 cda. de cebollinos (chives), picados
- 1/2 lb (340 g / 1 paquete) de tallos de espárragos, con sus extremos inferiores cortados, cocidos al vapor

COCINA el arroz como indica el paquete, utilizando 1 1/4 taza del caldo y 3/4 taza de agua.

MEZCLA, entretanto, las migas de galleta y el queso parmesano en un plato. Enjuaga el pollo con agua fría; sacude el exceso de agua. Pasa el pollo por la mezcla de galleta, dándole la vuelta para cubrir por igual.

CALIENTA el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Agrega el pollo; cocina de 5 a 6 minutos de cada lado o hasta que el pollo esté dorado y bien cocido. Coloca el pollo en un plato para servir. Separa; mantén caliente. Agrega el caldo restante, la pasta de queso crema y los cebollinos a la misma sartén. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla rompa el hervor, revolviendo constantemente. Mantén un hervor suave durante 3 minutos o hasta que la salsa se espese. Coloca la salsa sobre el pollo con una cuchara. Sirve con el arroz y los espárragos.

Rinde 4 porciones.

430 CAL., 12 g GRASA (4 g saturada), 80 mg COL., 520 mg SODIO, 42 g CARB., 3 g FIBRA, 3 g AZÚCARES, 36 g PROTEÍNA, 15% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 4% VD VIT. C, 10% VD CALCIO, 10% VD HIERRO

SUSTITUTO: reemplaza la pasta de queso crema reducida en grasa y calorías **Philadelphia** Light Cream Cheese Spread y los cebollinos por pasta de queso crema reducida en grasa y calorías con cebollinos y cebolla **Philadelphia** Chive & Onion Light Cream Cheese Spread.

si no lo has hecho aún, visita comidakraft.com/gratis
y consigue la revista *comida y familia* **GRATIS**

delicioso equilibrio

No hay duda de que un plato horneado con queso o un jugoso bistec pueden parecer muy apetitosos. Pero si has renunciado a ellos por su cantidad de calorías, ahora podrás disfrutar de nuestras versiones de Vida Sana de estos favoritos. Estas recetas no escatiman en sabor y prueban que tus platos favoritos pueden ser una opción tan deliciosa como inteligente.

Pasta Rellena con Queso y Espinaca

Este plato es bajo en calorías y una excelente fuente de vitamina A, gracias a la espinaca.

Preparación: 30 min. | Horneado: 27 min. Total: 57 min.

- 1 envase (16 oz) de requesón bajo en grasa **Breakstone's** o **Knudsen** Low Fat Cottage Cheese
- 1 pqte. (10 oz) de espinaca picada congelada, descongelada y bien escurrida
- 1 taza de queso mozzarella desmenuzado reducido en grasa con leche al 2% **Kraft** 2% Milk Shredded Reduced Fat Mozzarella Cheese, cantidad dividida
- 1/4 taza de queso parmesano rallado **Kraft** 100% Grated Parmesan Cheese
- 1 cdta. de condimento italiano
- 20 conchas de pasta gigantes (para rellenar),cocidas, escurridas
- 1 frasco (26 oz) de salsa para espaguetis
- 1 tomate (jitomate) grande, picado

PRECALIENTA el horno a 400° F (204° C). Combina el requesón, la espinaca, 1/2 taza del queso mozzarella, el queso parmesano y el condimento italiano hasta que estén bien mezclados. Coloca 1 cucharada colmada de la mezcla de queso en cada concha de pasta.

COMBINA la salsa para espaguetis y los tomates; coloca la mitad de la mezcla de salsa en un plato para horno de 13x9 pulgadas (33x23 cm). Coloca las conchas de pasta, con el relleno hacia arriba, en el plato para horno. Coloca la mezcla de salsa restante sobre la pasta. Tapa con papel de aluminio.

HORNEA 25 minutos o hasta que esté bien caliente. Destapa; completa con la 1/2 taza de queso mozzarella restante. Hornea, destapado, por otros 2 minutos o hasta que el queso esté derretido.

Rinde 5 porciones, de 4 conchas rellenas cada una.

400 CAL., 11 g GRASA (5 g saturadas), 30 mg COL., 1200 mg SODIO, 49 g CARB., 6 g FIBRA, 13 g AZÚCARES, 27 g PROTEÍNA, 160% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 45% VD VIT. C, 60% VD CALCIO, 25% VD HIERRO

TRUCO DE COCINA: antes de usarlo, rocía el papel de aluminio con aceite en aerosol. Colócalo, con el lado rociado hacia abajo, sobre el plato para horno para evitar que se pegue.

Bistec en Salsa de Parmesano y Pimienta

Preparación: 5 min. | Cocción: 15 min.
Total: 50 min. (incluyendo el tiempo de marinado)

- 1/2 taza de aderezo italiano reducido en grasa **Kraft Light Done Right!** Zesty Italian Reduced Fat Dressing, cantidad dividida
- 1 lb (453 g) de bistec de solomillo (sirloin) de res, sin hueso y bien desgrasado
- 1/3 taza de crema agria sin grasa **Breakstone's** Free o **Knudsen** Free Fat Free Sour Cream
- 4 1/2 cdtas. de queso parmesano rallado **Kraft** 100% Grated Parmesan Cheese
- 1/4 a 1/2 cdta. de pimienta negra
- 1 cebolla grande, cortada en rebanadas finas

VIERTE 1/4 taza del aderezo sobre la carne en una bolsa de plástico resellable. Cierra la bolsa; dale la vuelta para cubrir. Enfría en la nevera 30 minutos o toda la noche para marinar. Mezcla la crema agria, 2 cucharadas del aderezo restante, el queso parmesano y la pimienta. Enfría en la nevera hasta el momento de servir.

CALIENTA las 2 cucharadas restantes del aderezo en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Agrega la cebolla; cocina 7 u 8 minutos o hasta que estén doradas, revolviendo con frecuencia. Retira las cebollas; separa.

ESCURRE la carne; desecha la marinada. Cocina la carne en la misma sartén a fuego medio de 3 a 4 minutos de cada lado para lograr un punto medio de cocción. Coloca sobre una tabla para cortar; rebana transversalmente en finas tiras. Sirve la carne acompañada con la salsa y las cebollas.

Rinde 4 porciones.

200 CAL., 7 g GRASA (2.5 g saturada), 65 mg COL., 430 mg SODIO, 9 g CARB., MENOS DE 1 g FIBRA, 5 g AZÚCARES, 23 g PROTEÍNA, 4% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 4% VD VIT. C, 8% VD CALCIO, 15% VD HIERRO

si cortas la carne atravesando la fibra, lograrás que suelte sus jugos, además de hacerla increíblemente tierna.

Plato Horneado de Carne, Macarrones y Queso

Preparación: 20 min. | Horneado: 30 min. | Total: 50 min.

- 1 pqte. (14 oz) de macarrones con queso con leche al 2% **Kraft** Deluxe Macaroni & Cheese Dinner Made With 2% Milk Cheese
- 1 lb (453 g) de carne molida extra magra
- 3 dientes de ajo, bien picados
- 1 1/2 cdta. de hojas secas de orégano
- 1 lata (28 oz) de tomates (jitomates) en cubos, sin escurrir
- 1 pqte. (9 oz) de ejotes (habichuelas verdes) congelados, descongelados y escurridos
- 1 taza de queso cheddar suave desmenuzado reducido en grasa con leche al 2% **Kraft** 2% Milk Shredded Reduced Fat Mild Cheddar Cheese

PRECALIENTA el horno a 375° F (190° C). Prepara los macarrones con queso como indica la caja. Entretanto, dora la carne con el ajo y el orégano en una sartén grande antiadherente; escurre. Agrega los tomates en su jugo y los ejotes; mezcla bien.

COLOCA la mezcla de carne con una cuchara en un plato para horno de 13x9 pulgadas (33x23 cm); cubre de forma pareja con los macarrones con queso preparados. Cubre con papel de aluminio.

HORNEA 30 minutos o hasta que esté bien caliente. Retira del horno; destapa. Espolvorea con queso. Deja reposar 5 minutos o hasta que el queso esté derretido.

Rinde 6 porciones, de 1 1/2 taza cada una.

390 CAL., 11 g GRASA (6 g saturada), 70 mg COL., 960 mg SODIO, 44 g CARB., 4 g FIBRA, 10 g AZÚCARES, 30 g PROTEÍNA, 20% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 35% VD VIT. C, 45% VD CALCIO, 20% VD HIERRO

TÚ OPINAS ★★★★☆

Nuestras consumidoras opinaron, por e-mail, sobre esta receta. Esta es una de sus respuestas:

"Me encantan las recetas que se hornean en un sólo recipiente, ya que las puedo preparar con antelación y me dan menos trabajo después de la comida. Me gusta recibir gente en casa, y así puedo servir un plato delicioso, al tiempo que disfruto de la compañía de mis invitados."

– Elsie, FL

¿Qué te parece? Danos tu opinión sobre esta u otra receta de Kraft, visitando comidakraft.com

©2005 KF Holding

Batido (Smoothie) de Bayas

COLOCA 2 tazas de leche, 1 envase (6 oz) de yogur de fresa bajo en grasa, 1 pqte. (para 4 porciones) de gelatina con sabor a fresa **Jell-O** Brand Strawberry Flavor Gelatin, 1 taza de bayas surtidas congeladas y 1/2 taza de cereal de avena y miel **Post Honey Bunches Of Oats** Cereal en el vaso de la licuadora. Tapa.

LICUA a velocidad alta durante 15 segundos o hasta que esté homogéneo.

Rinde 4 porciones, de alrededor de 3/4 taza cada una.

Batido (Smoothie) Fresco de Banana

COLOCA 2 1/2 tazas de leche, 1 pqte. (para 4 porciones) de gelatina con sabor a limón **Jell-O** Brand Lemon Flavor Gelatin, 2 bananas medianas maduras, cortadas en pedazos y 1/2 taza de cereal de avena y miel **Post Honey Bunches Of Oats** Cereal en el vaso de la licuadora. Tapa.

LICUA a velocidad alta durante 15 segundos o hasta que esté homogéneo.

Rinde 4 porciones, de alrededor de 1 taza cada una.

Batido (Smoothie) de Durazno y Fresa

COLOCA 1 1/2 taza de leche, 1 envase (6 oz) de yogur parcialmente descremado de vainilla, 3 cdas. de mezcla para bebidas azucarada con sabor a fresa **Kool-Aid** Strawberry Flavor Sugar Sweetened Soft Drink Mix, 1 taza de rebanadas de durazno (melocotón) congeladas, 1 taza de fresas congeladas y 1/2 taza de cereal de avena y miel **Post Honey Bunches Of Oats** Cereal. Tapa.

LICUA a velocidad alta durante 15 segundos o hasta que esté homogéneo.

Rinde 3 porciones, de 1 taza cada una.

Utiliza leche descremada, yogur descremado y 1 1/2 cdta. o 3 paquetes para llevar ("On the Go") de mezcla para bebidas baja en calorías con sabor a frambuesa **Crystal Light** Raspberry Ice Flavor Low Calorie Soft Drink Mix. ¡Ahorrarás 70 calorías y 3 g de grasa por porción!

CÓMO SERVIR: si quieres, decora cada batido con más fruta congelada.

sorprendentes batidos

Sorprende a tus niños después de la escuela con uno de estos sencillos y cremosos batidos (smoothies). Seguro que se divertirán al ver cómo las frutas y los cereales se mezclan en la licuadora. Y cuando estén listos, sólo tienes que servírselos para que queden satisfechos y sonrientes.

pasión española

De España hemos recibido nuestra lengua y algunas de nuestras tradiciones más queridas. Pero también heredamos su deleite ante una buena mesa. Estos platos, de clara inspiración española, te permitirán traer el sabor y el color de ese país a tu mesa, sin tener que recurrir a complicadas recetas. ¿El resultado? Una noche sencillamente inolvidable.

en Internet

Si quieres preparar una espectacular paella en sólo una hora, visita **comidakraft.com** e ingresa "paella" en nuestro buscador.

Ponche Especial de "Sangría"

La mezcla para bebidas, las frutas frescas y los jugos se complementan rápidamente para crear este refrescante ponche de inspiración española.

Preparación: 10 min.
Total: 10 min.

- 1 pqte. de mezcla para bebidas sin azúcar añadida con sabor a ponche tropical **Kool-Aid** Tropical Punch Flavor Unsweetened Soft Drink Mix
- 2 tazas de jugo de manzana frío
- 2 tazas de cóctel de jugo de arándanos agrios [cranberries] frío
- 3 tazas de bebida carbonatada de lima-limón fría
- 1 manzana, picada
- 1 taza de mitades de uvas

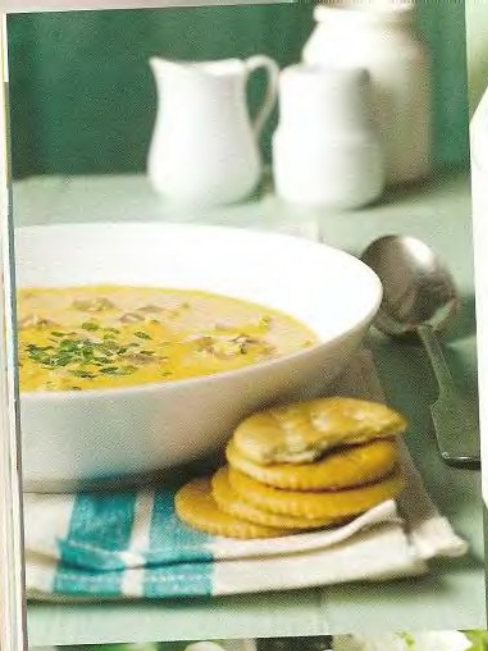
COLOCA la mezcla para bebidas en una jarra grande de plástico o vidrio. Agrega los jugos; revuelve hasta que la mezcla para bebidas se haya disuelto. Enfría en la nevera hasta el momento de servir.

AGREGA la bebida carbonatada y la fruta antes de servir. Agrega rebanadas de limón, lima y naranja si lo deseas.

Rinde 8 porciones, de 1 taza cada una.

REALZA EL SABOR: evita que el ponche quede aguado preparando cubos de hielo saborizados. Prepara tu sabor favorito de mezcla para bebidas **Kool-Aid** Soft Drink Mix como se indica en el paquete. Vierte en cubeteras y congela. Utiliza los cubos saborizados para enfriar los ponches u otras bebidas con sabor.

Una bebida al rojo vivo, salsas llenas de sabor y aromas intensos
se unen para crear una fantástica armonía
que deleitará tanto la vista como el paladar.



Sopa Crema de Ajo Estilo Español

Esta sopa tiene influencias de varias regiones de España. Sus ingredientes principales son páprika española, jamón y ajo.

Preparación: 10 min. | Cocción: 10 min.
Total: 20 min.

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 12 dientes de ajo grandes, picados
- 1 pqte. (6 oz) de jamón ahumado **Oscar Mayer** Smoked Ham, picado grueso
- 1/4 cdta. de comino en polvo
- 1 cda. de pimentón (páprika española)
- 1 pqte. (8 oz) de queso crema **Philadelphia** Cream Cheese, cortado en cubos
- 3 latas (14 1/2 oz cada una) de caldo de pollo
- Galletas **Ritz** Crackers

CALIENTA el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agrega el ajo y el jamón; cocina de 1 a 2 minutos o hasta que el ajo esté dorado, revolviendo constantemente para que el ajo no se queme.

AGREGA el comino y el pimentón. Cocina durante 1 minuto, tostando las especias para que suelten el sabor.

AGREGA el queso crema y revuelve hasta que esté derretido y bien combinado. Agrega el caldo; haz hervir. Reduce el fuego; mantén un hervor suave durante 5 minutos. Sirve con galletas.

Rinde 8 porciones, de 3/4 taza de sopa y 5 galletas cada una.

¿LO SABÍAS? El pimentón es una especia hecha con pimientos (pimentones) rojos picantes secados y ahumados con madera de roble. Hay tres variedades: dulce, agridulce y picante. Se puede guardar en un sitio seco hasta por dos años. Aunque la páprika húngara es un pariente lejano, el pimentón no tiene un buen sustituto en sus usos en la cocina española.

Hongos a la Catalana

Este popular acompañamiento se prepara fácilmente gracias al aderezo.

Preparación: 5 min. | Cocción: 12 min.
Total: 17 min.

- 1 lb (453 g) de hongos (champiñones) enteros, cortados en cuartos
- 1/4 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 3 rebanadas de jamón cocido al horno **Oscar Mayer** Baked Cooked Ham, picadas

COLOCA los hongos en una sartén antiadherente; tapa. Cocina a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que los hongos hayan soltado toda el agua, revolviendo de vez en cuando. Quita la tapa; mantén un hervor suave por 2 minutos o hasta que el agua se haya evaporado; revolviendo de vez en cuando.

MEZCLA los hongos con los ingredientes restantes. Sirve templado o frío.

Rinde 4 porciones, de 1/2 taza cada una.

HAZLO ANTES: este plato puede prepararse hasta 2 días antes y enfriarse en la nevera hasta el momento de servir.

NUESTRO FAVORITO

Pescado con Salsa Cremosa de Gazpacho

En esta receta combinamos pescado fresco con una salsa inspirada en el famoso gazpacho (sopa fría) español.

Preparación: 15 min. | Cocción: 8 min. | Total: 23 min.

- 2 huevos duros
- 1 lb (453 g) de tomates (jitomates) maduros, picados (alrededor de 3 medianos)
- 1/4 taza de pimientos (pimentones) verdes picados
- 3 rebanadas de jamón ahumado **Oscar Mayer** Smoked Ham, bien picadas
- 1 rebanada de pan blanco
- 1/4 taza de mayonesa **Kraft** Mayo Real Mayonnaise
- 2 cdas. de agua
- 4 filetes de huachinango (1 lb / 453 g)
- 1/4 taza de harina
- 1/4 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing

CORTA los huevos por la mitad. Retira las yemas; separa. Pica grueso las claras; coloca en un recipiente con los tomates, los pimientos y el jamón.

COLOCA el pan, la mayonesa, el agua y las yemas en el vaso de la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Separa.

CUBRE el pescado con la harina; sacude el exceso. Calienta el aderezo en una sartén grande a fuego medio-alto. Cocina el pescado 4 minutos de cada lado o hasta que esté firme y se desmenuce. Coloca el pescado en un plato; cubre cada filete con 1/2 taza de la mezcla de tomate y 2 cucharadas de la mezcla de mayonesa.

Rinde 4 porciones.

ALTERNATIVA: disfruta del mismo sabor de este plato, pero ahorra 80 calorías y 10 g de grasa por porción preparándolo con mayonesa reducida en grasa y calorías **Kraft** Mayo Light Mayonnaise y aderezo italiano reducido en grasa **Kraft Light Done Right!** Zesty Italian Reduced Fat Dressing.

Cuadritos Rústicos de Natilla de Cantabria

Estos cuadritos, inspirados en la natilla de queso de Cantabria, tienen un dulce sabor a vainilla gracias a las galletas y sabor a queso del requesón.

Preparación: 10 min. | Horneado: 45 min.
Total: 1 h. y 15 min. (incluye el enfriado)

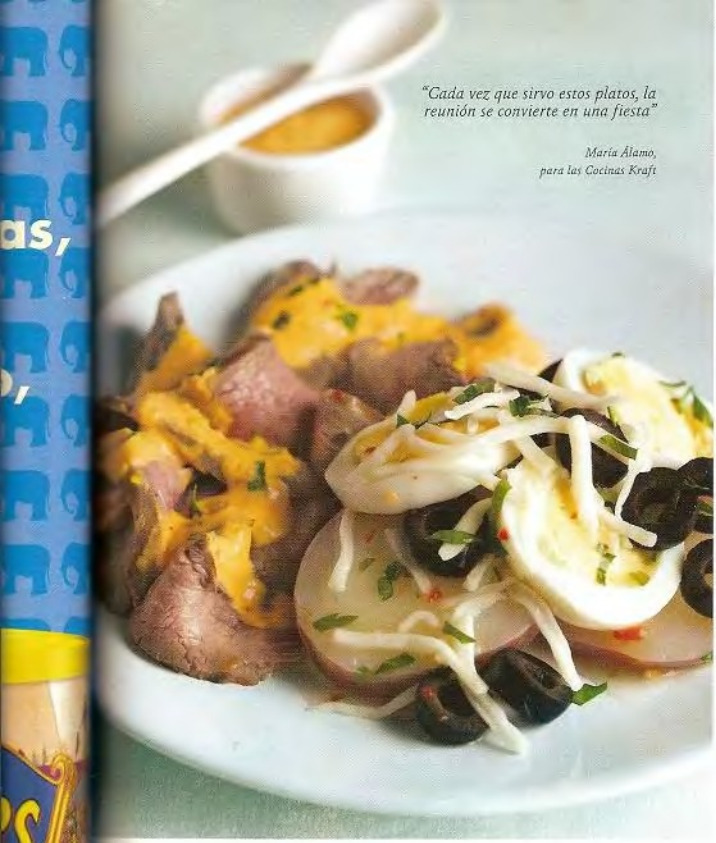
- 50 galletas de vainilla **Nilla** Wafers, trituradas, cantidad dividida
- 3 cdas. de mantequilla
- 3/4 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 envase (16 oz) de requesón **Breakstone's** o **Knudsen** Cottage Cheese
- 1 taza de leche
- 1 cdta. de cáscara de limón rallada
- 1 1/2 taza de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada

PRECALIENTA el horno a 375° F (190° C). Engrasa una fuente para horno cuadrada de 8 pulgadas (20 cm); separa. Pon aparte 3 cucharadas de galletas trituradas.

BATE la mantequilla y el azúcar en un recipiente grande, con un batidor eléctrico a velocidad media, hasta que estén bien mezcladas. Agrega los huevos, de uno en uno, mezclando bien después de agregar cada uno. Agrega el requesón, la leche, la cáscara de limón y el resto de las galletas trituradas y mezcla. Vierte la masa en la fuente preparada; espolvorea con las 3 cucharadas de galletas trituradas que reservaste.

HORNEA 45 minutos o hasta que esté firme. Deja enfriar 20 minutos; sirve templado, con un poco de cobertura, o deja enfriar completamente. Si quieres, espolvorea con más ralladura de limón.

Rinde 24 porciones.



"Cada vez que sirvo estos platos, la reunión se convierte en una fiesta"

María Álamo,
para las Cocinas Kraft

Ensalada de Papas, Huevos y Aceitunas

Una ensalada de huevos duros, papas y aceitunas, popular de Andalucía, se convierte en un gran acompañamiento.

Preparación: 15 min.
Total: 15 min.

- 1 1/2 lb (680 g) de papas rojas, cocidas, cortadas en rebanadas de 1/2 pulgada (1,2 cm) de espesor
- 3 huevos duros, cortados en rebanadas
- 1/4 taza de rebanadas de aceitunas negras sin hueso
- 1 taza de queso Monterrey Jack desmenuzado **Kraft** Shredded Monterey Jack Cheese
- 1 cda. de perejil fresco picado
- 1/2 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing

COLOCA las rebanadas de papas y huevos en un platón para servir.

ESPOLVOREA con las aceitunas, el queso y el perejil.

ROCÍA con el aderezo.

Rinde 12 porciones, de 1/2 taza cada una.

Carne de Res con Salsa Romesca

Este bistec se transforma con la salsa de pimientos rojos asados, aún más intensa gracias a los cacahuates picados.

Preparación: 5 min. | Cocción: 15 min.
Total: 55 min. (incluyendo el tiempo de marinado)

- 1/4 taza de aderezo italiano **Kraft** Zesty Italian Dressing
- 1 lb (453 g) de bistec de falda de res (flank steak)
- 1/2 taza de crema agria **Breakstone's** o **Knudsen** Sour Cream
- 1/2 taza de pimientos (pimentones) rojos asados, escurridos
- 1/4 taza de cacahuates (maníes) asados **Planters** Dry Roasted Peanuts
- 1/4 cdta. de pimienta de Cayena molida
- 1 cda. de perejil fresco picado

VIERTE el aderezo sobre la carne en una bolsa de plástico resellable. Cierra la bolsa; dale la vuelta para cubrir. Enfría en la nevera durante 30 minutos o toda la noche para marinar.

COMBINA, entretanto, la crema agria, los pimientos rojos asados, los cacahuates y la pimienta en el vaso de la licuadora; tapa. Licua a velocidad media de 1 a 2 minutos o hasta que esté homogéneo. Agrega el perejil y revuelve. Enfría la salsa en la nevera hasta el momento de servir.

RETIRA la carne de la bolsa de plástico; desecha la marinada. Calienta una sartén mediana antiadherente a fuego medio-alto. Agrega la carne; cocina durante 15 minutos, dándole la vuelta una vez. Deja reposar 5 minutos antes de rebanar. Sirve con la salsa.

Rinde 4 porciones.

ALTERNATIVA: ahorra 5 g de grasa por porción preparando la receta, pero utilizando aderezo italiano reducido en grasa **Kraft Light Done Right!** Zesty Italian Reduced Fat Dressing y crema agria reducida en grasa **Breakstone's** Reduced Fat o **Knudsen** Light Sour Cream. ¡También ahorrarás 30 calorías!

©2005 Kraft Foods

TAN ESPESA. TAN RICA. TAN CREMOSA.

CREMOSAS ENCHILADAS DE POLLO

Prep: 15 minutos Cocción: 25 minutos Hace: 6 porciones

- 2-½ tazas de pollo cocido picado
- 1 taza de crema agria KNUDSEN/BREAKSTONE'S
- 1 lata (10-¾ oz.) de sopa condensada de crema de pollo
- 8 oz. de queso rallado Colby y Monterey Jack KRAFT
- ¼ taza de cilantro picado
- 12 tortillas de harina
- 1-½ tazas de salsa

MEZCLE el pollo, la sopa, ⅓ taza de la crema agria, 1 taza de queso y 3 cucharadas de cilantro.

SIRVA, CON LA CUCHARA cerca de ¼ de mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enróllelas. Colóquelas, el borde del rollo hacia abajo, en un molde de hornear engrasado de 13x9 pulgadas. Cúbralas con salsa y el queso restante.

HORNEE a 350°F durante 25 minutos. Esparza el cilantro restante sobre las tortillas. Sirva con la crema agria.

KRAFT
comidakraft.com®

todo florece en primavera

La primavera también ha llegado a las Cocinas Kraft, donde nuestras recetas han florecido de una manera magnífica. Son, sin duda, nuestras favoritas para la estación, y por eso queremos compartirlas contigo. En nuestro frondoso ramillete encontrarás increíbles ideas para pasabocas, platos acompañantes y postres. Cualquiera que sea tu combinación, estas recetas serán un festival para los sentidos durante tu próxima reunión o fiesta de primavera.

Plátanos Fritos (Maduros) con Salsa de Crema Dulce

Preparación: 5 min. | Cocción: 8 min. | Total: 13 min.

- 2 cdas. de mantequilla, cantidad dividida
- 1 lb (453 g) de plátanos bien maduros, rebanados (alrededor de 2 plátanos)
- 1/4 taza de crema agria **Breakstone's** o **Knudsen** Sour Cream
- 1/4 taza de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada
- 2 cdtas. de azúcar moreno
- 1/4 cdta. de canela en polvo

DERRITE 1 cucharada de la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio. Cocina la mitad de los plátanos, 3 minutos de cada lado o hasta que estén dorados de ambos lados. Retira de la sartén; separa y mantén calientes. Repite con la segunda cucharada de mantequilla y el resto de los plátanos.

MEZCLA la crema agria, la cobertura, el azúcar y la canela en polvo en un recipiente pequeño. Sirve los plátanos con la salsa de crema dulce.

Rinde 4 porciones.

¿LO SABÍAS? Normalmente, los plátanos amarillos tienen manchas marrones o negruzcas. En este estado, el plátano está todavía firme pero es más tierno, dulce, y tiene una textura más cremosa. Los plátanos amarillos pueden asarse o prepararse de la misma manera que los verdes.

Postre en Capas de Bizcocho de Mantequilla y Fresa

Preparación: 25 min. | Total: 1 h. y 40 min. (incluyendo el enfriado en la nevera)

- 1/2 taza de agua hirviendo
- 1 pqte. (para 4 porciones) de gelatina con sabor a fresa Jell-O Brand Strawberry Flavor Gelatin
- Cubos de hielo
- 1/2 taza de agua fría
- 1 envase (8 oz) de cobertura Cool Whip Whipped Topping, descongelada, cantidad dividida
- 1 pqte. (16 oz) de bizcocho de mantequilla (pound cake) congelado, descongelado
- 1 cuadrito de chocolate semidulce de repostería Baker's Semi-Sweet Baking Chocolate, derretido

COMBINA el agua hirviendo con la gelatina en polvo y revuelve durante 2 minutos o hasta que esté completamente disuelta. Agrega cubos de hielo al agua fría hasta llegar a medir 1 taza; mezcla con la gelatina hasta que el hielo se derrita completamente. Agrega 2 tazas de cobertura; revuelve con un batidor de alambre hasta que esté bien mezclada. Enfría en la nevera durante 15 minutos o hasta que esté ligeramente espesa.

RETIRA, entretanto, el bizcocho del molde de aluminio; separa el molde. Forra el molde con papel de aluminio, extendiendo los extremos del papel sobre los costados del molde. Corta el bizcocho de forma horizontal en 3 capas. Coloca la capa inferior en el molde preparado; cubre con la mitad de la mezcla de gelatina. Tapa con la segunda capa de bizcocho; cubre con la mezcla de gelatina restante. Tapa con la capa restante de bizcocho. Enfría en la nevera durante 1 hora o hasta que la mezcla de gelatina esté firme.

LEVANTA el postre del molde, utilizando el papel de aluminio como asas. Decora la parte superior del pastel con la cobertura restante; rocía con el chocolate derretido. Corta en 12 rebanadas. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde: 12 porciones, de 1 rebanada cada una.

SUSTITUTO: prepara siguiendo la receta pero utiliza gelatina con sabor a cereza Jell-O Brand Cherry Flavor Gelatin y decora con cerezas al marrasquino, o usa gelatina con sabor a frambuesa Jell-O Brand Raspberry Flavor Gelatin y decora con frambuesas frescas.

"Esta tarta es perfecta para cuando tengo invitados, ya que no requiere horneado y es rápida de hacer. Además, me permite probar distintas combinaciones de frutas y sabores de Kool-Aid para cambiarla cuando quiera"

Christina Chávez, para las Cocinas Kraft

Tarta ("Pie") Crujiente de Frutas con Miel (ver pág. 51)

los mejores, ahora sencillos

Si la perspectiva de pasarte horas en la cocina te hace pensar dos veces antes de ponerte a preparar uno de estos postres clásicos, tan celebrados como complejos, ¡no lo pienses más! Estas recetas contienen varios atajos "secretos" para que logres resultados espectaculares con mucho menos esfuerzo.

Sencillo Pastel de Limón y "Merengue"

Preparación: 30 min. | Total: 5 h. (incl. el enfriado en la nevera)

- 35 galletas de vainilla **Nilla** Wafers, bien trituradas
- 2 cdas. de azúcar
- 1/4 taza (1/2 barra) de mantequilla o margarina, derretida
- 1/4 taza de azúcar
- 2 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 pqtes. (para 4 porciones) de gelatina con sabor a limón **Jell-O** Brand Lemon Flavor Gelatin
- 1 1/2 cdta. de cáscara de limón rallada
- 4 tazas de malvaviscos en miniatura **Jet-Puffed** Miniature Marshmallows
- 1/4 taza de leche
- 2 tazas de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada

PRECALIENTA el horno a 350° F (176° C). Mezcla las migas de galleta, 2 cucharadas de azúcar y la mantequilla hasta que estén bien mezclados. Presiona firmemente contra el fondo y los lados de un molde para tarta de 9 pulgadas (23 cm). Hornea 5 minutos; separa.

MEZCLA 1/4 taza de azúcar y la fécula de maíz en una cacerola mediana. Agrega gradualmente el agua, revolviendo hasta que esté bien mezclado. Haz hervir a fuego medio. Deja hervir 8 minutos, revolviendo constantemente. Retira del fuego. Agrega la gelatina en polvo y la cáscara de limón; revuelve hasta que la gelatina esté completamente disuelta. Enfría en la nevera durante 1 hora o hasta que esté ligeramente espeso, revolviendo de vez en cuando. Vierte sobre la base.

COLOCA los malvaviscos y la leche en un recipiente grande apto para microondas; calienta en el microondas a potencia ALTA durante 1 1/2 minuto o hasta que los malvaviscos se derritan del todo, revolviendo bien después de 1 minuto. Enfría en la nevera 15 minutos o hasta que esté totalmente frío. Agrega la cobertura y revuelve suavemente; unta sobre la mezcla de gelatina. Enfría en la nevera 3 horas o hasta que esté firme. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde 12 porciones.

Pastel de Chocolate Tres Leches

Preparación: 25 min. | Horneado: 35 min.
Total: 2 h. (incluyendo el enfriado en la nevera)

- 1 pqte. (para 2 capas) de mezcla para pastel blanco
- 4 cuadritos de chocolate semidulce de repostería **Baker's** Semi-Sweet Baking Chocolate, cantidad dividida
- 1 lata (14 oz) de leche condensada azucarada
- 1 lata (12 oz) de leche evaporada
- 1/2 taza de crema agria **Breakstone's** o **Knudsen** Sour Cream
- 2 tazas de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada

PREPARA la mezcla para pastel y hornea en un molde de 13x9 pulgadas (33x23 cm) como indica la caja. Deja enfriar en el molde durante 10 minutos. Perfora el pastel con un tenedor grande a intervalos de 1/2 pulgada (1,2 cm).

DERRITE 3 cuadritos de chocolate como indica el paquete; separa. Coloca las leches y la crema agria en el vaso de la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Agrega el chocolate derretido; licua hasta que esté homogéneo. Vierte cuidadosamente sobre el pastel, perforándolo cuando sea necesario para que absorba toda la mezcla. Enfría en la nevera durante 1 hora.

HAZ rizos o virutas con el chocolate restante. Cubre la parte superior del pastel con la cobertura; decora con los rizos o virutas de chocolate. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde 16 porciones.

Tarta (Pie) de Banana y Crema

Preparación: 30 min. | Total: 4 h. y 30 min. (incluyendo el enfriado en la nevera)

- 6 cdas. de mantequilla o margarina, cantidad dividida
- 25 galletas de vainilla **Nilla** Wafers, bien trituradas (alrededor de 1¼ taza de migas)
- 2 cdas. de azúcar
- 4 cuadritos de chocolate semidulce de repostería **Baker's** Semi-Sweet Baking Chocolate
- 2 bananas grandes, cortadas en rebanadas
- 1 pqte. (para 4 porciones) de mezcla instantánea para pudín y relleno para tarta (pie) con sabor a vainilla **Jell-O** Vanilla Flavor Instant Pudding & Pie Filling
- 1¾ taza de leche fría
- 1 taza de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada

DERRITE ¼ taza (4 cucharadas) de mantequilla; coloca en un recipiente mediano. Agrega las migas de galleta y el azúcar; mezcla bien. Retira 2 cucharadas de la mezcla de migas; separa para usarlas después.

PRESIONA firmemente el resto de la mezcla de migas contra el fondo y los costados de un molde para pastel o tartera de 9 pulgadas (23 cm); separa.

COLOCA el chocolate y las 2 cucharadas restantes de mantequilla en un recipiente apto para microondas y calienta en el microondas a potencia ALTA durante 1 minuto o hasta que la mantequilla se derrita; revuelve hasta que el chocolate se haya derretido completamente. Rocía de forma pareja sobre la base de la corteza de migas; cubre con las bananas. Separa.

PREPARA la mezcla para pudín seca con la leche fría como se indica en la caja para hacer tarta (pie); vierte en cantidades parejas sobre las bananas. Enfría en la nevera durante 4 horas al menos o hasta 24 horas. Completa con la cobertura antes de servir; espolvorea las 2 cucharadas de la mezcla de migas que reservaste. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde 8 porciones.

Tarta ("Pie") Crujiente de Frutas con Miel

Preparación: 20 min. | Total: 20 min.

- 1 cda. de mantequilla
- 1 taza de malvaviscos en miniatura **Jet-Puffed** Miniature Marshmallows
- 2 1/4 tazas de cereal de avena y miel **Post** Honey Bunches of Oats Cereal
- 1 taza de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada
- 1 taza de fresas picadas
- 1 taza de piña picada
- 1 taza de kiwis picados
- 1 cda. de mezcla para bebidas azucarada con sabor a limonada **Kool-Aid** Lemonade Flavor Sugar-Sweetened Soft Drink Mix

COLOCA la mantequilla en un recipiente grande apto para microondas y calienta en el microondas a potencia ALTA durante 30 segundos. Agrega los malvaviscos; revuelve para cubrir. Calienta en el microondas a potencia ALTA durante 1 minuto o hasta que los malvaviscos se hayan derretido completamente y la mezcla esté homogénea, revolviendo después de 30 segundos.

AGREGA el cereal; mezcla bien. Presiona firmemente sobre una bandeja (plancha) para horno ligeramente engrasada y forma una base rectangular de 10x8 pulgadas (25x20 cm).

UNTA la cobertura de forma pareja sobre la base; separa. Combina la fruta con la mezcla para bebida en polvo; revuelve ligeramente. Completa la tarta con la fruta justo antes de servir. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde 8 porciones.

Súper Delicioso Pastel Doble de Chocolate

Preparación: 10 min. | Horneado: 1 h.
Total: 1 h. y 10 min.

- 1 pqte. (para 2 capas) de mezcla para pastel de chocolate
- 1 pqte. (para 4 porciones) de mezcla instantánea para pudín y relleno para tarta ("pie") con sabor a chocolate **Jell-O** Chocolate Flavor Instant Pudding & Pie Filling
- 4 huevos
- 1 taza de crema agria **Breakstone's** o **Knudsen** Sour Cream
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de agua
- 1 pqte. (8 cuadritos) de chocolate semidulce de repostería **Baker's** Semi-Sweet Baking Chocolate, cantidad dividida
- 1 envase (8 oz) de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada
- 2 cdas. de almendras **Planters** Almonds, picadas, tostadas

PRECALIENTA el horno a 350° F (176° C). Engrasa ligeramente 2 moldes redondos (de 9 pulgadas / 23 cm). Bate la mezcla para pastel con la mezcla en polvo para pudín, los huevos, la crema agria, el aceite y el agua, en un recipiente grande, con un batidor eléctrico a velocidad baja, hasta que los elementos secos se humedezcan, raspando con frecuencia los costados del recipiente. Bate durante 2 minutos a velocidad media o hasta que esté bien mezclado. Agrega 2 cuadritos de chocolate picados y revuelve. Coloca con una cuchara en los moldes preparados.

HORNEA de 30 a 35 minutos o hasta que insertes un palillo de dientes cerca del centro y éste salga limpio. Deja enfriar en los moldes, sobre rejillas de metal, durante 10 minutos. Despega los pasteles de los bordes de los moldes con una espátula o un cuchillo. Da la vuelta a los pasteles sobre las rejillas; retira los moldes con cuidado. Deja enfriar completamente.

COLOCA los cuadritos de chocolate restantes y la cobertura en un recipiente mediano apto para microondas. Calienta en el microondas a potencia ALTA de 1 1/2 a 2 minutos. Revuelve hasta que estén bien mezclados y brillantes. Deja enfriar 5 minutos. Coloca 1 capa de pastel sobre un platón; unta 1/4 de la mezcla de chocolate sobre el pastel. Coloca encima la segunda capa de pastel; unta la mezcla de chocolate restante sobre la parte superior y los lados del pastel. Decora con las almendras.

Rinde 18 porciones, de 1 rebanada cada una.

Si no lo has hecho aún, consigue **GRATIS** la revista *comida y familia* llamando al 1-800-572-3807

NUESTRO POSTRE FAVORITO:

el matrimonio perfecto

¿A quién no le gusta el cheesecake? ¿Y las galletas de chocolate *Oreo*? ¿Y si te dijéramos que ahora puedes unir esos dos sabores favoritos de la familia? Esta sencillísima receta ¡lo ha logrado! La cremosidad del queso y la crujiente sensación de las galletas proveen una combinación ganadora...que conquistará a todos en tu casa.

NUESTRO FAVORITO

Sencillo Cheesecake Oreo

Preparación: 20 min.
Horneado: 1 h. y 10 min.
Total: 4 h. y 30 min.
(incluye el enfriado en la nevera)

- 1 pqte. (1 lb 2 oz) de galletas de chocolate **Oreo** Chocolate Sandwich Cookies, cantidad dividida
- 1/4 taza (1/2 barra) de mantequilla, derretida
- 4 pqtes. (8 oz cada uno) de queso crema **Philadelphia** Cream Cheese, ablandado
- 1 taza de azúcar
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 taza de crema agria **Breakstone's** o **Knudsen** Sour Cream
- 4 huevos

PRECALIENTA el horno a 325° F (162° C) si usas un molde plateado desmontable con aro de resorte de 9 pulgadas (23 cm) o a 300° F (149° C) si utilizas un molde oscuro desmontable antiadherente con aro de resorte de 9 pulgadas (23 cm). Coloca 30 galletas en una bolsa de plástico resellable. Aplasta la bolsa para quitar el exceso de aire y ciérrala. Tritura bien las galletas pasando un rodillo a lo largo de la bolsa. Coloca en un recipiente. Agrega la mantequilla; mezcla bien. Presiona firmemente contra el fondo del molde.

BATE el queso crema, el azúcar y la vainilla con un batidor eléctrico a velocidad media hasta que esté bien mezclado. Agrega la crema agria; mezcla bien. Agrega los huevos, de uno en uno, batiendo después de cada uno y sólo hasta que estén mezclados. Pica o tritura el resto de las galletas. Agrega con cuidado 1 1/2 taza de galletas picadas a la masa de queso crema. Vierte sobre la base; espolvorea con el resto de las galletas picadas.

HORNEA 1 hora y 10 minutos o hasta que el centro esté casi firme. Deja enfriar. Enfría en la nevera 3 horas o toda la noche. Corta en 16 pedazos. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde 16 porciones, de 1 pedazo cada una.

CÓMO HACERLO: puedes preparar este cheesecake en un molde común para pastel de 9x13 pulgadas (23x33 cm). Sigue la receta y obsérvalo de 5 a 10 minutos antes que la receta original para asegurarte de que esté listo y no se hornee más de la cuenta.

en Internet

Si quieres aprender a preparar cheesecake, visita la sección de Videos de Cocina de comidakraft.com. Allí encontrarás, en la lista de postres, un apartado titulado Información Básica Cheesecake. Así lograrás que te salga bien ¡todas las veces!

DE TU COCINA: mañanas de primavera

Sandra Mónica es una apasionada de la cocina. Tanto, que en su México natal asistió a clases, donde aprendió cocina internacional. Del país de su esposo, Túnez, tomó la inspiración para esta suculenta receta.

Quesadilla con Huevo "Buenos Días"

Este sándwich de queso y huevo es divertido de comer como parte del desayuno y una buena idea para renovar la mañana.

Preparación: 2 min. | Cocción: 5 min.
Total: 7 min.

- 2 cdtas. de mantequilla
- 1 tortilla de harina (8 pulgadas / 20 cm)
- 1/4 taza de queso cheddar desmenuzado **Kraft** Shredded Cheddar Cheese
- 1 huevo
- 1 rebanada de jamón ahumado **Oscar Mayer** Smoked Ham, picada

DERRITE la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio. Coloca la tortilla en la sartén; cocina 30 segundos. Da la vuelta a la tortilla; cubre de forma pareja con el queso.

ROMPE un huevo sobre el queso; tapa la sartén. Cocina 4 minutos o hasta que el huevo esté casi cuajado.

DESTAPA la sartén; cubre con el jamón. Dobla cuidadosamente la tortilla por la mitad sin romper la yema del huevo; tapa. Cocina 1 minuto o hasta que se haya calentado y la clara de huevo esté bien cocida.

Rinde 1 porción.

TRUCO DE COCINA: mantén el fuego en medio o medio-bajo para evitar que se queme la tortilla antes de que se cocine el huevo. Los huevos deben cocinarse hasta que las yemas y las claras estén firmes.

P: ¿Cuál es la clave del éxito en la cocina?

R: Poner una pizca de cariño en lo que estés preparando. A veces se tiene un mal día y las cosas no salen bien, pero si te puedes concentrar y poner cariño en tus recetas, los platos salen ricos.

P: ¿Cómo se te ocurrió esta receta?

R: Mi marido es de Túnez, y allí tienen un platillo muy típico que se prepara con una tortilla de harina y atún. Cambié el atún por otros ingredientes y me salió esta receta. La preparo por las mañanas, durante los fines de semana, cuando tengo un poco más de tiempo y estamos más relajados. A mi hija le encanta.

en Internet

¿Te gustaría ver tu propia receta en esta página? Visita la Conexión de Recetas en **comidakraft.com** y podrás ser la próxima protagonista de nuestra sección.

¡¡¡Al que madruga
la leche
lo ayuda!!!
Así que comienza el día con leche. Algunas investigaciones indican que una forma sana y efectiva para perder peso puede ser tomar leche como parte de una dieta balanceada y de menos calorías. Entonces, toma 24 onzas de leche baja en grasa o leche descremada cada 24 horas y madrúgale a la pérdida de peso.
Para saber más, visita 2424leche.com
24 oz. 24 horas
got milk?®
más leche, más logro.